

நவம்பர் '90

விலை ரூ. 5/-

MANGAYAR  
MALAR

# மங்கையர் மலர்



ஃப்ளாட வாழ்க்கை

சொர்க்கமா  
நரகமா?

- சுலந்திரையாடல்

அன்பு ரவியின் முதல் சைக்கிள் சாதனை.



உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு ஒரு விருந்து!

லிட்டில் அனைவருக்கும் ஒரே மகிழ்ச்சி. ஏனெனில் இந்த சின்ன சின்ன வெற்றிலையில் ஒவ்வொரு முறையும் புதிய ருசி குலாப் ஜாமுன் மிஸ்ட்ரஸ்ஸுவா!

புதிய ருசி இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமுன் மிஸ்ட்ரஸ்ஸுவா! இந்த அந்நாமான குலாப் ஜாமுன் மிஸ்ட்ரஸ்ஸுவா தயாரிக்க வாய். நினைத்தாலே வாயில் தீர் வரும் ருசி ஜாமுன்கள் தரமான ருசிப்பொருள்கள் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டவை. இனி தீர்க்க எப்பொழுது யிருக்கு தயாரோ அக்கணமே ருசியும் தயார். ஏனெனில் இனி அடுத்த கொண்டாட்டத்திற்கு தீர்க்க தயாரா?



புதிய  
**Ruchi**



இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமுன் மிஸ்ட்ரஸ்.  
ருசி — இந்த உலகக்கு இன்னையதுமில்லை.

SHYAM

0474-2600000/2600001

ருசி ஹவுஸ்  
தயாரிப்பவர்களிடமிருந்து

வாரணாசி 22/5/90





# தேனே,

அன்பு

கதந்திரத்திற்குத் தடைபெற்று  
சொன்னது யார் சகோதரி?

நாளைக் குகாரப்பும்  
பேயின் ஓலமும்  
புலியின் உறுமலும்  
சிங்கச் சிறலும்  
உனக்குள் கிரும்பு  
ஒலி பரப்பாவது ஏனடி?

திருமணத்திற்கு முன்  
உன் பேச்சு  
தேம்போல்  
இன்று  
தேம்போல்...

தீ  
பத்து மாதம் கமந்த  
பத்தரை மாற்றுப் பொன்  
உன் சூட்டு மொழிகளால்  
உருகுவதைப் பார்.

கற்றியுள்ளவர்கள்  
கருவியாவதைப் பார்.

கட்டியவன் நெஞ்சம்  
கசங்குவதைப் பார்.

விட்டான் அவர்களில்  
கசப்பு வழிவதைப் பார்.

அக்கம் பக்கத்துச் சண்டைகளில்  
வேறிக்கொண்டதின்  
நோரணங்களைப் பாரடி பார்!

எரிபொழி பதக்கும் கண்கள்;  
கொபக்கொடுகளால்  
முழுதட்டின முகம்  
நீதானா இது?  
விட்டால் வேகலாயா செம்பிறாய்  
வேகலெனும் பெயரில்  
விடுத்திர சப்தங்கள்;  
உனக்குள்  
பொடி பொடிக்கும் பொருமல்கள்.  
என்ன சொல்வாய் என்று தெரியும்.

விட்டால்... வெளியில்...  
உழைத்துழைத்து  
ரத்தினங்களையதாய்ச்

# தீநம்பிப் பார்!

சத்தம் போடுவாய்,  
ஒரு வேலைக்கும்  
ஒத்துழையாத் கடவுடன்  
என்று  
உடனிருப்போரை ஏகவாய்.

நாத்தியால் வீடு  
நரகமானதென்பாய்.

உன் கணவன்  
நாமரை மலரீவரவறு  
மான் வயிற்றிலாவறு

வடிகாலாவதெல்லாம்  
உன்  
பின்னக்கவிவமுதுகவின்  
பிடுக முதுகெந்தாய்.

அகராதிக்கிருந்து  
நாடு கடத்தப்பட்ட வார்த்தைகளால்  
காரணமில்லாமல்  
உன்  
கண்மணிகளை அச்சிப்பாய்.

ஆனால் கண்ணே



பிறந்திருக்கலாகாதா?  
மாயிவார் என்ற தீயன்  
தெனவயா என்பாய்!

நாவி மனை வாய்க்கவும்  
விடுவில்கா  
பெறு மனிதன் என்னுள்  
விட்டுக்காரனை ஏகவாய்.

அலுவலகத் தொழி போல்  
அன்றாடம் 'பட்டு'  
கட்டமுடிவானியைவென்று  
அவனிப்பாய்!

உன்  
பிறந்த விட்டோடு

ஆராய்ந்து பார்.  
உன் கவனமயின்  
அடி முடி தேடு.  
சர்க்கெட்டுச் சித்திரவதையா?  
சீறு!

புகுத்தவிட்டால்  
கொத்தடிமைத்தனமா?  
தீ

கத்திகொடுத்தாலும் சரி என்பேன்.  
எவர் கைச் சொப்போலெனும்  
உன் குழுவில் பிரம்பாக நினைத்தால்  
பொய்க்கி எழு.

உன்  
ஆற்றல் அழிக்கப்பட்டால்

பெரன்மணி வைரமுத்து!



நீவிழி திற.

ஊதுவத்தி, சத்தனம்,  
கற்பூரம், கற்பகம் மென்று  
ஒருவரும் உவமை சொல்வ  
இடத்தராதே.  
எச்சரிக்கையாகிடு.  
ஆனால் இதில் எதுவுமில்லையென்றால்  
குறை உன்னிடம்தான்.  
கொஞ்சம் யோசி.

பொருளாதாரத்தையும்  
பூர்த்தி செய்யத்தான் நீ  
அலுவலகக் கிளியானாய்.  
பணிகளின் கையமா?  
பய்பிட்டுக் கொடு.  
நிர்வாகம், நீ நீமேற்கொள்

வாழ்வை —  
வெறுத்தால் வெளியேவா;  
சம்பந்தமென்றால் சந்தோஷப்படு.

குழந்தைகள் உன் சொர்க்கங்கள்... அவை  
குடிசைக்குக்கலாகாது.

அலுவலகத்தில்  
அந்நிய அதிகாரிக் கு  
கைமட்டிச் சேவகம்  
கணவனுக்கொரு பணியென்றால்  
அடிமைத்தனமா?

அன்பு காட்டு;  
குழம்பத்தன நேசி.  
அன்பு  
செத்திரத்தன அறுக்கும்  
அறிவான் இவ்வை.  
கடமைகளைக் கையெடுத்து  
கடுகடுக்கலாகாது.

சத்தனம் உழைத்துக்  
கணத்தாலும் என் செல்வமே!  
உன் இயைபும்  
இனிவதொரு சோலை... மறவாதே.  
காழப் போவது  
எத்தனை காலமடி??

அன்பை  
இத்தக்  
கணிப்பொறி ஐக்கியம்  
காணாமல் போட்டு விடாதே.

நெதலுவலர் நீ தனிமரம்,  
இன்று நோட்டம்.

கவ்யானம் சென்று கொண்ட பெண்ணே!  
குழம்பத்தின்காக நீ  
உன்னை அழித்து உரமாகக் வேண்டாம்.  
உன் அன்பெனும் அருமை  
வரமாக்கொன் போதுமே!

## கீழ்மாத கில்லத்தரசி ரீபாட்டி

பொருள்: காரம் கடைசிதேதி: 15-11-90  
சமையல் கூப்பன்

..... என்று தலைப்பில் சமையல்  
குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன்.  
இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப்  
பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும்  
விவரியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்  
கையொப்பம்

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,  
உங்கள் குழந்தைப்பற்றிய கவலையா,  
அவனுக்கு ஆங்கிலம் நன்கு தெரிகிறது  
ஆனால், ஏனோ சரளமாகப் பேச வருவதில்லை-  
பேசும்போது தடை, தயக்கம்  
இதோ உத்தரவாதமான-  
குறுகிய பாடத்திட்டம்-  
அவனுக்குப்பிரியமான  
கபில்தேவ் பரிந்துரை  
செய்யும் கோர்ஸ்-

**ரெபிடெக்ஸ்**  
**இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங்**  
**கோர்ஸ்**



பெரிய கைஸ்  
400 க்கு மேற்பட்ட

பக்கங்கள்

விலை ரூ. 36/-

அஞ்சல் கட்டணம் ரூ. 6/-

"பேச்சுமொழி ஆங்கிலம்பயிற்சியுடன்  
இது உண்மையிலேயே நல்லபுத்தகம்"

-கபில்தேவ்

**ரெபிடெக்ஸ்**  
**ஸெல்ஃப் லெட்டர்**  
**டிராப்டிங் கோர்ஸ்**



விலை:

ரூ. 80/-

அஞ்சல்

கட்டணம்:

ரூ. 6/-

கடிதம் வரைதல் சிறப்பினை விலை வட்டம்  
வகுப்பாந்தரம் கல் இலக்கணங்களை அந்த தன்  
வகுப்பு எளிதாக்கியுள்ளன உங்களுக்குத் தான்  
தீயவை தரைய குகை எழுதினாலும்  
சரி திறவனத்திற்கு எழுதி னாரும் சரி-இந்தக்  
கோர்ஸ் உங்களுக்கு ஈக கொடுக்கும்.  
மற்ற புத்தகங்கள் தயார்-கடிதங்களை  
காப்பியுக்க வட்டம் கற்பிக்கையில், இந்த நால்  
விரும்பமான கடிதத்தை உயமாக வளைய  
உங்களைத் தயார்படுத்திவருகிறது.

**இதன் சிறப்புத்தன்மை**

- ஏராளமான வாகவியங்களை-சொற்றொடர்கள்.
- தேவையான வாக்கியங்களை டிக் செய்து  
கொண்டிருக்க.
- அவற்றை உடனடியாக நொகுத்து எழுதி  
தரங்கள்.



AVAILABLE AT leading bookshops, A.M. Wheeler's and Higninbothams Railway Book stalls  
throughout India or if not available ask by VPP from:-

**PUSTAK MAHAL** Khari Baoli, Delhi-110006.

Show Room: 1B-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-110002. Ph.: 3268292-93

# பானி மிக்ஸ்<sup>®</sup>

உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய பானிட்ஜ்.

தானியங்கள், பழங்கள்,  
முந்திரி கலந்த ஆகாரம்.

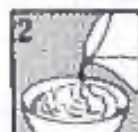
பானி மிக்ஸ் போதுமான, சோளம், அரிசி, மாம்பழம், ஆப்பிள், பேரீச்சம், திராட்சை மற்றும் முந்திரி போன்ற காய்கறிகள் ஊட்டமளித்து, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பானிட்ஜ் ஆகாரம் குழிப்பத்தினருக்கு, வயிற் சிற்றுவயிற்றுக்கும் பானியில் பானி அல்லது அறுவடை வேலைக்குத் தான் அளிக்கவும் உகந்தது. முதிர்வோடுகூடும் நோயிலிருந்து மூலம் அடைவோர்க்கும் ஏற்ற உணவு.

## தயாரிப்பதில் தரஸ்

பானி மிக்ஸை கிளையாவுகள், எளிதானதும் தயாரிக்கலாம்.



கிளையாத்தின் போதுமான பானி மிக்ஸை எடுத்துதர.



அதோடு மூலமாக கொடுத்த பானி போதுமான அளவு வெந்நீர் கலக்கவும்.



மிதமான கிளியை போன்ற பானிட்ஜ் ஆகாரம் பெற வெந்நீரைக் கலக்கவும்.



சகலவர்களுக்கும் ஏற்ற பானிட்ஜ் உணவையும் உகந்த குழிப்பத் தினக் காலத்து கிழிவோர்க்கும்.



பானி மிக்ஸ்<sup>®</sup>

உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய பானிட்ஜ்



உடல் நலத்தின் உதாரவிடம் க்ளாக்ஸோ.



# குழந்தைகள் மலர்



தான் மலர்மமா பேசுறேன்.  
இந்தத் தடவை உங்களுக்காக அதிகப்  
பக்கங்கள் ஒதுக்க முடியுமாவ. சேர்த்து  
வைத்து அடுத்த மாதம் திறைய  
படிக்கலாம். 'தான்' மிகவும் விரும்பும்  
பூம்....' தலைப்பில் குழந்தைகள்  
நல்லா வரைந்து அனுப்பினாங்க.

முதல் பரிக - ஓர். பார்த்தசாரதி.  
சென்னை - 112.

இரண்டாம் பரிக - ஆர். நாரினி.  
சென்னை - 83.

மூன்றாம் பரிக - ஜே. ஜெயந்தி.  
திருச்சி - 16.



# வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத் தேவை காம்ப்ளான்



ஏனெனில், காம்ப்ளான், குழந்தைகளுக்கு  
அன்றாடம் தேவைப்படும் ஆயாவசிய  
ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.

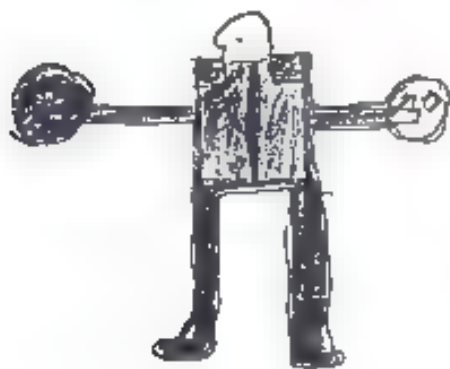
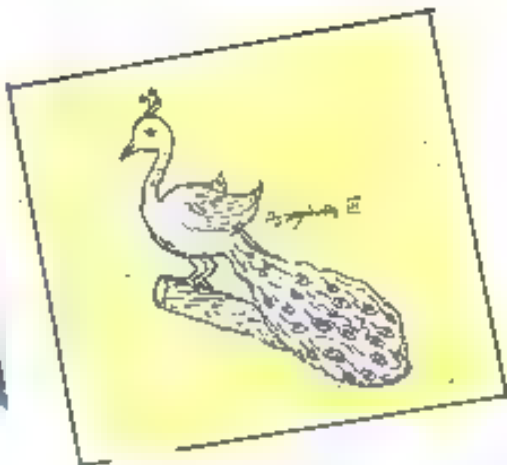
குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் பருவம்  
சாதாரணமாக 15 அல்லது 16  
வயதிலே திறமையு பெறுகிறது. இந்த  
வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையான  
ஊட்டச்சத்து, முதலாகும். ஆகவே,  
உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப்போது  
காம்ப்ளான் மிகவும் அவசியம். முதல்  
சத்துக்களிலேயே தனித்த பால்-  
புரதம் (20%) கொண்டது  
காம்ப்ளான். மேலும்  
22 ஆகா உணவுச்சத்துக்களும்  
காம்ப்ளானில் உள்ளன.

குழந்தைகள் ஆசாயோடு மேட்டு  
அருந்தும் கனவனில் சினைக்கிறது  
காம்ப்ளான்.



**காம்ப்ளான்®**

## திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு



மற்றவர்கள் -  
என். வித்யாசங்கர், கோபி  
செட்டிப்பாளையம்.  
ஸ்ரீபதி - திருச்சி - 6.  
ஆர். உமா சங்கர், ஆம்பூர்.  
ஆர். சாய்தன் கவுர், மதுரை.  
இதில் சில பேர் நான் அவரவர்களு

டைய புகைப்படங்களை அனுப்பி  
இருக்காங்க. படம் வரைத்து அனுப்  
புமளவிலோருமே அனுப்புங்கனேன்...

அடுத்த தலைப்பு...

எங்கள் பள்ளி...



பெங்களூரிலிருந்து திரு. விஜயம்  
 இருஷ்ணமூர்த்தி ஞானாகதி ஸ்ரீ இராஜ  
 இராஜேஸ்வரீயின் பெருமைகளைக் கூறிய  
 போது 'அவரின்' பெருமைகளை  
 தவறாத்திரி நிறப்பிதழில் எழுதினோம்.  
 அதைப் படித்த ஸ்ரீநிவாஸன் என்ற  
 பெங்களூர் வாசகர் நமக்குக் கடிதம்  
 எழுதியிருந்தார் -

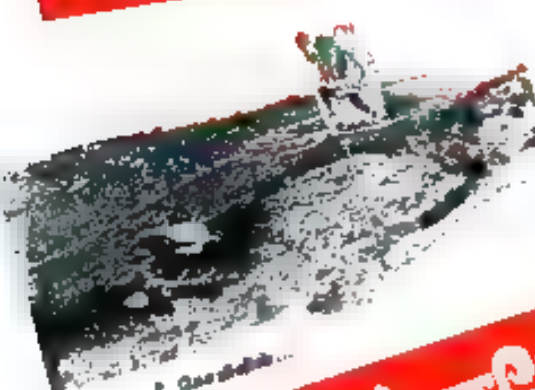
பெங்களூரில் பிரத்யக்ஷமாக வரம்  
 கொடுக்கும் ஒரு ஸ்வாமி உண்டு. மகா  
 லக்ஷ்மீபுரத்திலுள்ள ஸ்ரீ பிரகாசன வீர  
 ஆஞ்சனேய ஸ்வாமிதான் அது. வந்து  
 பாருங்கனோன் என்று போனோம்.

விறிய குன்று, இங்கேயிருந்து பார்த்தால்,

சூதலில் ஒரு சிறிய குளத்தில் ஒரு பாறை  
 வாகத்தான் இருந்ததனால் மைசூர் இலாஸ்  
 பகதூர் பகடதன் இந்தக் கல்லை, துப்பாக்  
 கிச் கடும்பயிற்சிக்கு இலக்காக வைத்திருந்த  
 தாம். ஆனாலும் ஒய்வொரு முறை கடும்  
 போதும், ஏதோயொரு ஒளி தோன்றி  
 மறைந்ததாம். இதைக் கௌனிப்பட்ட  
 இலாஸ்பகதூர், 'இது ஏதோ தெய்வீகக்  
 கல்வாக இருக்கிறது; வேறு ஏதேனும்  
 இலக்கு வைத்துக் கொள்ளுங்கள், இது  
 வேண்டாம்' என்று சொல்லியிட்டிருக்  
 கிறார்.

மகாலட்சுமீபுரம் வே அய்யட் போட்டு  
 விற்றபோது, மனை வாக்கிக் குடியேறியவர்  
 இருஷ்ணமூர்த்தி ராய். அவருக்குப் போகும்  
 போது, வரும்போதெல்லாம் இந்தக் கல்லின்

**அருள் தரும்**



**ஆஞ்சனேயர்**

மீது ஒரு ஸ்ப்பு. இவ்வளவு பெரிய கல்லில்  
 மானுதரைய வணரவலாமே என்று தோன்றி  
 யிருக்கிறது. அந்தக் குடியிருப்பியிருக்கும்  
 மேலும் விலாசமும்சேர்த்துக் கொண்டு, ஒரு  
 கலைஞரைக் கொண்டு வான் னத்தில் ஆஞ்ச  
 நேயரை வரைத்திருக்கிறார்.

அய்யவனவதாம். இந்தப் பிரம்மாண்ட  
 ஆஞ்சநேயரைக் காண் கூட்டம் வர ஆரம்  
 பித்தது. ஒருத்தர் அச்சானை, ஒருத்தர்  
 ஊடமாவை என ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.  
 தானே பக்தர்கள் பெருக ஆரம்பித்தார்கள்.

அப்போதுதான் ஆஞ்சநேயரைக் கல்லில்  
 வடிக்கலாமே எனத் தோன்ற அதற்காகச்  
 சிறித்களைத்தேடிச் சென்றிருக்கிறார். இவ்  
 வளவு பெரிய கல்லில் ஆஞ்சநேயரை  
 வடிக்கலா எனப் பயத்து கொண்டு யாகும்

கையில் சஞ்சீவி பரிவர்த்துடன் நிற்கும் வீர  
 ஆஞ்சனேயர். ■ அடி உயரத்தில்;  
 சீமேயிருந்து பார்த்தாலே தெரியும்தெய்வதரி  
 சனம். படியேறிப் போனோம். அந்த பிரம்  
 மாண்ட உருவத்தைப் பார்க்கும் போது  
 மலைக்கிறது. என்ன கம்பீரம்!

"இந்தக் கோயிலை இப்படி உருவாக்க  
 தார்கள் பட்டபாடு கொஞ்ச நஞ்சுமிக்லை"  
 என்பதிலார் இதை கௌரவச் செயலானத்  
 இருஷ்ணமூர்த்தி ராய்.

வர மறுத்திருக்கிறார்கள்.

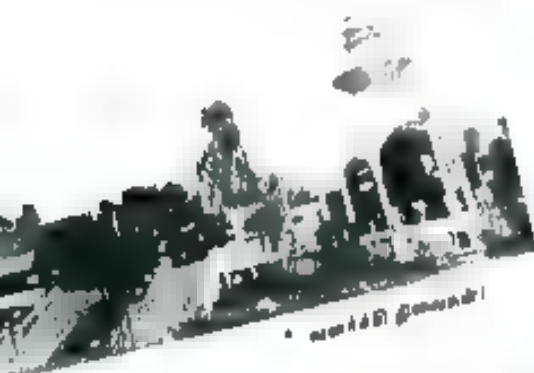
ஒருபுறம் சிறிபி கிடைக்காத கஷ்டம். கார்ப்பரேஷனிடம் அனுமதி வாங்க பட்ட கஷ்டம். அதிகாரிகளும், பொறாளும் பிடித்த சிலரும் கொடுத்த தொல்லைகள். முழு தேர அலுவலகத்திலும் வேலை செய்கிறார்கள். இத்தனை கஷ்டத்தையும் பட முடியவில்லை இவர்கள். இவருடைய சகோதரரிடம்.

“என்னால் முடியலடா. நான் ஏதோ ஆஞ்சநேயருக்கு ஒரு கோவில்கட்டலாமனு நினைச்சேன். கார்ப்பரேஷன் ஆபீஸுக்குப் போனா பிச்சைக்காரனைப் பார்க்கற மாதிரி பாக்கறாங்க. இங்கேயோ எல்லாரும் கேலி

கற்றி திறக்க கூட இடமில்லை என லாரி லாரிவாக மணங்கொட்டி இடத்தைப் பெரிதாக்கி இருக்கிறார்கள். தாலே வந்த சிறிபி ஒருவர். இவர்கள் கணக்குப் போட்டதற்கும் பாதி விலையில் சிலை வடித்துக் கொடுத்தார். தர்மஸ்தலா போஷகர் வீரேந்திர ஹெக்டே. இரண்டரை லட்ச ரூபாய்க்குப் பொருட்கள் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறார்.

ஆஞ்சநேயர் கோவில் மடமடவென்று வளர ஆரம்பித்து இருக்கிறது.

ஆஞ்சநேயரின் தொற்றமே வரமருள வந்து நிற்கும் நிலையில்நான் உள்ளது. இராம— இராவணப் போரில் மயங்கி விழ்ந்த



செய்வதாங்க. நான் இன்னியோட இந்த முயற்சிக்கு முழுக்குப் போட்டுடறேன்...” என்று சொல்லித் தலைநிமிர்ந்த போது, ஊரில் மாட்டியிருந்த ஆஞ்சநேயர் படத்தில் இருந்து மலை நடாடென்று கீழே விழுந்தது. எல்லாருக்கும் மெய்சிலிர்த்திருக்கிறது.

அவருடைய சகோதரரும் “இறைவனின் எண்ணம் வேறு மாதிரி இருக்கும் போலிருக்கிறது. கடைசியா ஒரு நடையை நானைக்குப் போய்ப்டு கற்றுது” என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

மறுநாள் போனாலும் ராஜ் வரவேற்பு! எந்த அதிகாரி “அப்படிப் போய் உட்காரு” என்று சொன்னாரோ. அவரே இவர் லையில் அனுமதி உத்தரவைக் கொடுத்து இருக்கிறார். என்ன ஆச்சு? இவர்களுடைய முயற்சிக்கு முட்டுக்கட்டையாக இருந்த மேலதிகாரி மிகவும் உடல் தளர்வு குன்றி, மன உணர்ச்சி தாங்காமல் போய் விட்டார். பொருள் போது அனுமதி உத்தரவு போட்டு விட்டுப் போயிருக்கிறார்.

இப்படி இவனுடைய லீலைகள் இந்தக் கோவிலில் எத்தனையோ! பாணியைச்



வடகமணத்தைக் கண்டு கதறுகிறாரே இராமன்? அவன் துயர் துடைக்க, சத்திரி பர்வத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஒட்டோடி வருகிறான் அனுமன். ஒரு கையில் துயர் நீக்க பர்வதம், மறு கையில் பனகையரை வெல்ல கதாயுதம். கால்களிரண்டும் விரைத்து வரும் லீலையில்... இப்படித்தான் அங்கு சிலையே வடிவமடைந்துள்ளது.

அதனால்தானே என்னவோ இங்கு வரும் பக்தர்களில் துயாங்களை எல்லாம் ஆச்சர்யப்படுவ வளையில் தீர்த்திருக்கிறான் இந்த அஞ்சனாதேவியின் புத்திரம். உமேஷ் என்ற இளைஞனின் வாழ்நாள் மருத்துவர்களால் எண்ணப்பட்டு விட்டது. இருதய நோயாளியான அவனுக்கு ஒருமுறை அறுவை

தெய்வேலியில் 34-ம் எத்படுத்தப்பட்ட வீர ஆஞ்சநேயர் கோயிலின் மலையை உள் கூடாகக் காண்பதென்ற ஒன்று. வெவ்வெனக் கூப்பிட்டுச் செய்கிறார்கள். தூது வரட்ட பம்பு வெளிக்கொண்டுதான் முத்தி இருக்கிறார். ஆனாலும் கோதண்டராம பட்டாச்சார்சுவர மூலம் தானே கவந்தாகத்தான் உண்டு. வெவ்வெனம், வெவ்வெனமாகவே இருக்கிறது. அதுவே பிரசாதமாகக் கைக்கு வரும் போது பத்தாவது ஏறிடம், தெய்வாவி விடுகிறது!

இச் சத்திவித்யும் எத்தனையோ மலையைக் கதைகள். முயற்சி, விதித்து அன்பர்கள் எல்லாம் இந்த ஆஞ்சநேயருக்கு உண்டு. எவருக்குமே கட்டடங்கள் இருப்பின், அந்த ஒரு கவிதையில் எழுதி, ஒரு மட்டைத் தேய்க்காயுடன் ஒரு புது கயிறு கட்டி, ஆஞ்சநேயருக்குச் சாத்தி விட வேண்டும். தேர்த்து கொண்ட தாற்பது தாட்டைக்குள் அப்படி எத்தனையோ பேரின் துயர் நீர்த்திருக்கிறது என்றார்கள்.

ஆஞ்சநேயருக்கு அவர்காரமே வெகு அழகு. வெவ்வெனையச் சாத்தி விட்டு, அதன் மேல் பட்டு ரீப்பனாக ஒவ்வொரு முறை ஒவ்வொரு கண்ணாகப் போடுகிறார்கள். அவரோ பூரித்த சிவப்பை அணைவருக்கும் அருள்பாவித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்.



செய்த போதே, இறுதிக் காலத்துடன் பழுதடைந்திருக்கிறது. இன்னொரு அறுவை சிகிச்சையும் செய்ய வேண்டும் என்றிருக்கிறார்கள்.

மீண்டும் ஆபரேஷனுக்கு தான் ஒத்திக்கப்பட்டு இருக்கிறது. இந்தக் கோயிலுக்குத் தவறாமல் வரும் பக்தரான உமேஷின் தந்தை கவிதையாகப் போயிருக்கிறார். கோயிலுக்கு வந்து இடைவிடாத பிரார்த்தனைதான்.

இரண்டாவது ஆபரேஷனுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து இறுதிவரைத் திரை போது அப்படி வால்வகன் எல்லாம் சரிவாக இருத்திருக்கின்றன! திரை ஸ்கேலிங், எக்ஸ்பிர... கண்ணாய் முன் தடவை ஆபரேஷனின் போது கண்டது எல்லாம் என்ன? டாக்டர்கள் வெவ்வெனத்துப் போய் விட்டார்கள்.

உமேஷ் இன்றைக்கு முழு நவந்தரம் ஆரோக்கியமாக, தன் வேலை நேரம் போக மீதி நேரமெல்லாம் கோயிலில் சேவை செய்கிறார்.

தாராவண வெட்டியின் அனுபவமோ மிகவும் விசித்திரமானது. திரை கட்டி தொக்கலை, வறுமும், இந்தக் கொடுமை பொறுக்காமல் மன, உடம்பதாம் குன்றி இவருடைய மனைவி திரை கவையலிக்கு ஆட்பட்டு விட்டார். டாக்டர்கள் பரிசோதித்து மனையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு, உறைந்து கட்டியாக இருப்பதாகவும், உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும், பணமும் ஏராளமாகத் தேவைப்படும் என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

மிகவும் தொத்து போன தாராவண வெட்டி, கோயிலுக்கு வந்திருக்கிறார். என் மனைவி இல்லாமல், புன்று குழந்தைகளுடன் என்னால் இந்தப் பிரச்சனைகளைத் தாங்க முடியாது. அவள் பிழைத்து வாலியைவென்றால் தானே இங்கேயே என் குழந்தைகளுடன் தற்கொலை செய்து கொள்வோன் என்று சொல்லிவிட்டு வந்து விட்டார்.

மறுதான் ஆபரேஷனுக்குத் தயார்ப்படுத்தப்பட்டார் மனைவி. ஆபரேஷன் ஒயேட்டருக்குக் கிளம்பும் சூன் திரை என ஒரே துர்மம். சரிவாக ஆறாவது துர்மத்தில் முக்கியிடுத்து ஏதோ ஒன்று கிவப்பாகத் தாரப் போய் விழுந்தது! பரபரப்பாக டாக்டர்கள் அந்த எழுத்துப் பார்த்தனர். மூளையில் உறைந்து போயிருந்த இரத்தக் கட்டி! எத்தனை ஆபரேஷனும் இல்லாமல் அடுத்த இரண்டாவது மணி நேரம் சத்தோஷமாக வீடு திரும்பினார்கள்.

இப்படி எத்தனையோ கதைகள் அங்கு! கோயிலும் ம.ம.வென்று பெருகி இருக்கிறது. சுவைக் கயிலில் இறைந்த கண்பதி.





முருகர். அம்மன் விக்கிரகங்களும், தியான மண்டபமும் கவன்கொள்ளாக் காட்டி. பதி மூன்று கோடி 'ஸ்ரீராம ஜெயம்' எழுதிய புத்தகங்களை அடித்தளத்தில் போட்டு அதன் மேல் இராம, ஆஞ்சநேய ரூபங்களை அமைத்துத் தியான மண்டபம். அதன் அளமதியும், அழகும் அற்புதமாக உள்ளது. மூல ஆஞ்சநேயருக்கு, மேலே உள்ள விதானத்தைத் தங்கக் கூரையாக மாற்றி, தங்கக் கோயிலாகக் வேண்டும் என்பது கோயில் கட்டிடக்கலை இயல்பும். அப்படி அமைத்தால் இந்துக்களின் முதல் தங்கக் கோயில் இந்தியாவில் இது ஒன்றுதான் இருக்கும். அதற்கான வேலைகளில் பழமூர மாக ஈடுபட்டு இருக்கிறார்கள்! வாய்ப்புக்கிர னும்தன் திருவிளையாடல்களை நிகழ்த்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறான்.

— பவித்ரா.



நாராயண ஷெட்டி தம்பிதான்

■ கிருஷ்ணமூர்த்தி



அம்மை போட்டிருந்த சமையல். மிக அதிகமாக இருந்ததால் சமையுறம் மாறியும்மூலுக்குக் கரிசிக்கை தேர்ந்து எடுத்து வீட்டு. அருகில் நன் நிலாவில்லாபயல் வாடித் துவண்டு விடத்திருந்த குழந்தையைப் போட்டுக் கொண்டு. குழந்தையின் நிலை குறித்து மனம் மனமாக என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் நான் அழுது கொண்டிருந்த சமயம். தெய்வமே. தேரில் அப்படி வாடிவெடித்து வந்த குழந்தையைப் பிழைக்க வைத்தால்தான் உண்டு. பல அப்பாடும் செய்யும் மகனாயி மனம் வைத்தால் குழந்தை பிழைக்கும். அவ்வளவு புண்ணியம் செய்துள்ளோமோ நாம்? என்று என் மனத்தில் கேள்வி பதில் அடைமொதிய சமயம். என்னையறியாமலே நான் நிதிது

தூம்ஷெட்டரில்...

அப்போது நாங்கள் தும்ஷெட்டரில் வசித்து வந்த நேரம். அங்கிருந்த கவரின ரேகா நதிக்கரையில் இருந்த 'ராம பக்த ஆஞ்சநேய ஸ்வாமி'யின் மகிமை பற்றி வாசகர்களுக்குத் தெரிவித்தே ஆக வேண்டும் என்று ஆர்வத்தில் எழுதியுள்ளேன் நான்.

ஒருமுறை நானும், என் கணவரும் ஆஞ்சநேய தெய்வநின்று முதன் முறை யாகக் கோவிலுக்குப் போய் வழிபட்டோம். பகவான் சந்தியில் சிவ்ரால் வேறு கலக சிவனவே வராது. அவ்வளவு தூரம் நம்மை ஆட்கொள்ளும் தெய்வம் இது.

ஒருமுறை என் மகனுக்குப் பலமாக



காஞ்சிக்கு இரண்டு மைல் தூரத்தில் செவிவிமேடு என்ற ஊர் உள்ளது. அங்கு உள்ள கவுண்டிதாராவரம் ஸ்வாமி கோயிலும், அதன் மூர்த்தங்களும் அற்புதமானவை. பிரம்மாண்டமான கோயிலும், இரண்டு கோபுரமும் இன்று சேறித்து காணப்படுகிறது. குருப்பிரம் என்ற குடும்பத் தலைவி ரதோ தோன்றி, குடும்பத்தவரின் உதவியுடன் இங்கு ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரை பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறார். பெரியவரவரின் ஆயுதம், 'இராம' என்ற சொல்லிலாவேயே ஆஞ்சநேயர் படங்களை வரைந்து பலருக்கும் கொடுத்திருக்கிறார். இன்னொரு சந்தர்ப்ப கோயில் சொல்லும் கொஞ்சமாக வரை ஆரம்பித்திருக்கிறது.

அயர்த்த நிலை. உறக்கத்துக்கும், விழிப்புக்கும் தடுவே மனது காஞ்சலாடிய சமயம். குழந்தை வீல் என்று அவளும் சத்தம் கேட்டுவிட சரேலென்று கண்ணி விழித்தேன். என்ன சொல்வா! என் அருகில் குழந்தைவின் கைகளை வருடிய வண்ணம் பெரியதாக ஒரு குரங்கு, தெற்றிலில் தாமம் போல் இயற்கை வாகவே அமைத்த மூன்று வெண்மையான வரிகளுடன் சவனமில்லாமல் என்னை ஏறிட்டுப் பார்த்தது. நான் வெலவெலத்துப் போய் ஒன்றும் புரியாமல் பார்ப்பதற்குள், நன் கையில் வைத்திருந்த ஒரு வாழைப் பழத்தைக் குழந்தைவின் கைக்கருகில் போட்டு விட்டுப் போய் விட்டது.

இதுவரை (இதற்கு முன்பும், பின்பும்) நான் அந்த வீட்டிலோ, பக்கத்திலோ ஸ்ரீராம தூதனென்று சொல்லப்படுகிற வானரம் ஏதும்) பார்த்ததில்லை. இதுதான் முதல் தரம். அழவும் சக்தியில்லாமல் வாடிக்கொண்டிருந்து இப்போது அழகு கொண்டிருந்த குழந்தையை அணைத்து எடுத்துக் கொண்டு சென்று முதலில் பகவான் சன்னிதிக்கெதிரில் ஒரு துணிவை விரித்து அதுங்காமல் பருக்க வைத்தேன். பகவானே தேரில் வந்து தந்ததாக நான் கருதிய பிரசாத மாதிரி வாழைப் பழத்தை உரித்து ஒரு துணியுடன் குழந்தைவின் கண் நாக்கில் கேட்டுப் பக்கத்து வீட்டு மாமி என்ன ஏது என்று விசாரித்து வரவே நடத்ததைச் சொன்னேன். அவரும் என்னைப் போலவே பிரமிப்படைத்தார். முதல் காரியமாகக் குழந்தை பிழைத்து விடுவான் என்று அது வரை இராத நம்பிக்கை மனத்தில் எங்களுக்குத் துளிர்ந்தது.

அது போலவே பத்து நாட்களுக்குள் சிறிது சிறிதாக உடம்பு நேராகி மகனும் பிழைத்தான். குளிப்பாட்டி முதலில் அம்மன் கோவிலுக்குப் போய் வழிபட்டவுடன் கையோடு "பகவான் ராமபக்த ஆஞ்சநேய ஸ்வாமி"யின் கோவிலுக்கும் போய் வந்தோம். இப்போதும் எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டாலே மெய்சிவிரிக்கும் எங்களுக்கு. இந்த ஒரு சவனத்துக்குப் பிறகு வாழ்க்கை மில் ஏதும் குறைவில்லை. வளர்த்து வகு இறோம் அவன்குளால் எல்லோரும்.

ஸ்ரீ ராம ஜெயம் தாமத்தை எழுதி அதையே மாலையாக இன்றவனுக்கு அணிவித்தும், வெண்ணைக் காப்பு செய்தும், வடை மாலை செலுத்தியும் ஆவிரக்கணக் காவோர் நற்பவன் பெறுகிறார்கள். சனி பகவானின் பார்வை கூட ஆஞ்சநேயரை ஏதும் செய்ய முடிவதில்லை. அது போல் நன் பக்தர்களுக்கும் சனி தகையின் போது தன்னை வழிபட்டால் சிரமம் குறைக்கும் தெய்வம் அவன்.

— மங்கலா அம்மன்.



பழைய கைகின் பூப்புகளை தூர எறிய வேண்டாம். ருசிரே, ருசிரே போன்றவற்றின் (தலையில் உரையும் பிழிப் பகுதிகளில்) பூப்புகளை நீளமாக வெட்டி மடக்கி, கைத்து விடலாம். இதனால் மொகைத் தலையில் போடு விழாது. அதே மாதிரி ஸ்டூக்கின் நான்கு கால்களிலும் சதுரமாக வெட்டி பெலிகால் கொண்டு ஒட்டி விடலாம்.

— புஷ்பா துதிமன்.



# காரணம் நாங்கலால்

அனைத்திந்தியத் தபால் நிர்வாக

ஊழியர்கள் சங்கம்.

வினாக்கம். தங்களுடைய 'மெய்நகையர் மலர்' இதழில் "தாமதமாகும் தபால்கள்" என்ற தலைப்பில் ஒரு கட்டுரை இம் பெற்றிருந்தது. பொது மக்களுக்கு அன்றாடம் உபயோகமாகும் ஒரு துறையின் சேவையைப் பற்றிய இக்கட்டுரையினை வெளியிட்ட தங்கள் முயற்சியினைப் பாராட்டும் அதே வேளையில், மக்களுக்குச் சேவைய நகையச் சென்று சேர வேண்டும் என்பதில் தங்களுக்கு மாற்றுக் கருத்து இருக்காது என எண்ணுகிறோம். மேற்கண்ட கட்டுரையில் அஞ்சல் ஊழியர்கள் சிரத்தையாகப் பணிபுரந்துவந்திருப்பதை எப்படி பொது மக்களின் கருத்து" எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. இது உண்மை நிலையைப் பிரதிபலிக்கவில்லை. தபால்கள் தாமதம் ஆவதற்குரிய மிக முக்கியமான காரணங்கள்.

1) மத்திய அரசின் சிக்கன நடவடிக்கை காரணமாக 1983 ஆம் ஆண்டிலிருந்து பணிகளுக்கு ஆட்களை நியமிப்பது நிறுத்தப்பட்டு உள்ளது. இதனால் புதிய தபால் காரர், நான்காம் பிரிவு ஊழியர் அஞ்சல் உதவியாளர் ஆகிய பணிகளுக்குக் கூடுதல் வருடங்களாக ஆட்கள் நியமிக்கப் படவில்லை.

2) ஆனால் இந்த காலகட்டத்தில் (83-87) அஞ்சல் துறையின் வணிகம் மிகவும் அதிகரித்துள்ளது.

1978 - 82

அ) சாதாரண தபால்கள் 7057.62 (கோடி)

ஆ) பதிவுத் தபால்கள் 24.37 (கோடி)

வேலை செய்த

ஊழியர்கள்

8,06,805

1983 - 87

% அதிகரிப்பு

1234.87 (கோடி)

18.75

28.80 (கோடி)

4.8

5,87,593

(-) 5

எனவே 5 சதம் குறைவான ஊழியர்களைக் கொண்டு ஏறத்தாழ 35 சத அதிகரித்த வேலை வாங்கப்படுகிறது.

3) 1987 - 88 ஆண்டுகளில் 'ரன்லிப் செக்ஷன்' எனப்படும் ரைல் வண்டி

யிலேயே தபால்களைப் பிரிக்கும் அளமப் புகள் அனைத்திந்திய அளவில்; 285 செக்ஷன்கள் ஒழிக்கப்பட்டன.

4) இதுவ் விளைவாக தபால்களை அந்தந்த இடத்திற்கே பிரித்து ஊபுகள் மூலம் அனுப்புவது நிறுத்தப்பட்டு மாவட்ட வாரியர்ச பிரிக்கும் தடைமுறை புதுத்தப்பட்டது. இது மிக முக்கிய காரணம்.

5) டிஸ்பெய்லாக் டிவிஷன் மெயில் எனப்படும் இன்ஸெண்ட் கவர், தபால் அட்டை, கவர் போன்றவை 'ALL UP SCHEME' என்றும் முறைப்படி விமானம் மூலம் அனுப்பப்பட்டன. அது தற்போது குறைக்கப்பட்டு விட்டது. காரணம் சிக்கன நடவடிக்கை.

6) பொது மக்களுக்கு விரைவாக தபால் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய தபால் அலுவலகங்களில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று (அ)நான்கு டெலிவரிகள் இருந்தன. அவற்றையும் சிக்கன நடவடிக்கையில் ஒன்றாகக் குறைத்து விட்டார்கள்.

7) இரவு நேர மெய்நகையர் அஞ்சலகங்கள் எக்ஸ்பிரஸ் டெலிவரி போன்றவையும் ஒழிக்கப்பட்டு விட்டன.

8) பீல்கோடு எழுதிய கடிதங்களை மட்டும் தனியாகப் பிரிக்கும் 'கலிக் மெயில் சிஸ்டம்' தற்போது கிடையாது.

9) தபால்களைப் பிரித்து, முத்திரை குத்தி, டிப்டா கட்டி செலிவரி செய்யும் ஊழியர்களை நியமிக்கத் தடை இருக்கும் அதே சமயத்தில் நிர்வாகிகள் பதவிகளுக்கு

ஆட்களை நியமிக்கத் தடை இல்லை. எனவே அதிகமான நிர்வாகிகளும் குறைவான ஆபரேட்டர் ஊழியர்களும் உள்ளனர்.

ஊழியர்கள் பணிநிதி நிலையை முடங்கிவிட்டிருந்து, தபால்கள் தாமதத்திற்கு ஊழியர்களின் அதிரத்த காரணமில்லை. அவர்கள் மீது அதிகப்படியான வேலைப் பளு நினைக்கப்படுவதுதான் காரணம். மேலும், மருத்துவத் துறை, சாண்பலம், கல்வி போன்ற துறைகளுக்கு அந்நியாவியத் தேவை என்பதால் சிக்கன நடவடிக்கையிலிருந்து விலக்கு அளிக்கப்பட்டிருப்பது போலப் பொது மக்கள் சேவைத்துறை தபால்துறைக்கும் விலக்களிக்கப்பட்டால்தான் தாமதங்கள் தவிர்க்கப்படும்.

— க கானத்தம், மாநிலச் செயலர்.

புது

# மோத்தி ஸாண்டல் சோப்பு



உங்களுக்காக...  
உங்கள் மேனி  
எழிலுக்காக  
மோத்தியில் நிறைந்த  
திருக்குச்சந்தன குணம்  
மோத்தியில் மணக்குது  
சந்தனம்.. சந்தனம்

மேனி  
எழிலின்  
பிரதிபலிப்பு  
படா தயாரிப்பு

"மீதினாடுதுறை! மீதினாடுதுறை!" - கண்டக்டரின் குரல் தட்டிவெழும்ப... விசாவத்திற்கு "உடக்"கென்று விழிப்பு வந்தது. அரக்க பரக்க எழுந்தான். பக்கத்து சீட்டில் தனவையை ஒரு பக்கமாக தோலில் சாய்த்துக் கொண்டு மெல்லிய குறட்டைட யோடு தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பஞ்சரப கேசவின் கையை மெல்லத் தட்டினான். "எழுந்துருங்க! மாலவரம் வந்துடுத்து."

"ஹா! வந்துடுத்து, இறங்கு, இறங்கு வையை எடுத்து வந்து பா? பெட்டி! ஹா! பார்த்து இறங்கு! பெட்டியை இங்கே கொண்டா!"

கொடுத்தான்.

"காலங் கார்த்தாவெ கொண்டு தன்மீட் டான் டான்னு!"

கூடையைச் சரி பண்ணிண்டு வரென் சித்தி!" - புடைசுவையை சரி பண்ணிக் கொண்டு காவியாகக் கிடத்த பெருசில் போய் 'அப்பாடி' என்று உட்கார்த்து கொண்டான். இரவு முழுவதும் உட்கார்த்து உட்கார்த்து அலுத்துக் கொண்டிருப்போலிருந்தது உடம்பு.

"சித்தி இந்த பெருங்கவேயே தனவையைச் சாய்க்கட்டுமா? இருப்பெல்லாம் கடுக்கறது!"

கேட்ட விசாவத்தை நிமிர்ந்து பார்த்தார் பஞ்சரபகேசன். என்னமாய் இருந்தவன்! எப்படி ஆடு விட்டான். அம்மீ, கல்லூரல், சத்திரம் என்று சுற்றிலும் வைத்துக் கொண்டு நூறு தாத்தனார், மாமிவார், மாமனார், பெரிய மாமனார் என்று பெரிய கூட்டத்தின் தடுவில் பம்பரமாய் சுற்றிக்



# சுருசுகள்! மூர்குமார்

"பேசின்டே...! காவை பார்த்து லக்ஷ் இறங்குங்க!"

அவர் கீழே இறங்கி படிவில் நித்தம் விசாவத்தின் கையைப் பிடித்து ஆதரவாக இறங்கினார்.

"வா லா! அப்பாடி ஓரமா போயிடலாம்!"

"எதுக்குப் பறக்கறீங்க இருங்க. புடை



கொண்டு... நடுத்தரவயது ஆள்களின் வயது. இரண்டு முழு செலியரி. இப்போது நயத்து போய் விட்டான் பாவம்! என்னை இருப்பது கிணர் எடுக்க வைக்கின்றி எழும் புகை கூடாய். துயரப்பட்டு வெறுப்பாய்த் தனது நன்றி. காலமாக அளவு எல்லா குறைபாடு அந்தான் குடிநீரம் பொட்டென ஒரு விசாலம். காலமாக எத்தனை மாற்றி விடுகிறது மனசுதான்.

"என்ன பாக்கிதிக? வாரும் எதுவும் சொல்ல மாட்டாரே! சித்த படுத்துக்கட்டுமா?" - விசாலம் திரும்பக் கேட்க சித்த தார்.

"வாரு என்ன சொல்லான். பேசாம படுத்துக் கொள் தனக்கு அந்தப் பைலை வச்சுக்கொ! பெடகை ஒரு கை போட்டுக்கொ. இதோ வந்தேன்!"

முன்று நிமிடத்தில் தனதுமார்ட்டில் வந்து நின்று கொண்டு "விசாலம்!" என்று

அழைத்தவரை தனதுவயது தூக்கிப் பார்த்தான். கையில் காப்பி செட்! எழுத்து உட்கார்த்து தன்னைவே பார்க்கும் விசாலம் அதைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

"என்ன? அப்படி பாக்கிறே?" - காப்பி வுடன் அருகில் உட்கார்த்தவரை பார்க்க முடியாமல் கண்ணீர் திரைவிட்டது.

"சொல்வதுமற்று நினைச்சேன். தனது வயது எத்தனை! என்னமோ வயதான புரட்ட ந்து. ஒருவா காப்பி வாங்கி கொடுக்க வேளான்று? காசு இருக்கிறா என்னமோ என்று கேட்டால் இருப்பென் போலாம்!"

"அஹு! உனக்கு வாங்கிக் கொடுக்க தாக இருக்காமா? தனதுவயது எத்தனை. தெந்தைக்கு. இன்னக்கா கல்யாணம் பண்ணிண்டு வந்திருக்கோம்? அதுபத் திரண்டு வயசாகப் போறது. துப்பசி வந்ததால் துப்பது வருகை ஆயாக்க டூரா! வந்ததால் அதுதான் மானிக்குள்ள காப்பி குடிக்க குடிக்க உனக்குப் பழக்கம்து தெரியாதா? தீ சொல்லியா தெரியும்து! சரி சரி குடா இருக்கு. மனமன்னு குடி! ஆதிதான் அப்பறம் குடிக்க மாட்டே!"

பராமுகிவிட்டுச் சென்று ஆறிதுரை மொகக் தீட்டி ஆசையோடு வாங்கிக் கொண்டான்.

"தீக்க காப்பிட்டேனா?"

"யி! ம! தான் குடிக்கட்டுத்தான் உனக்கு வாங்கிண்டு வந்தேன். கொஞ்சம் சக்கரை குடிக்கலாம் கூட விடுவாப்பா என்று சொன்னேன். என் காப்பியை சக்கரையே இங்கிலே. சரியா இருக்கா?"

"அந்தக் காலத்திலே இருந்து உனக்கு காப்பி பிளாக் அபத்தியம்."

விசாலம் சிரித்தான்.

"இந்தப் அபத்தியத்துவ தீக்க ஒரு தான் மாட்டினு ஒரு சிறித்க ஒர்பகம் இருக்கா...?"

கெட்டாக வலது சிரிக்கிறான் விசாலம்.

"இரண்டாத்தாம் காப்பி குடிக்கணும் போல இருந்தது. தெரியாம, கைமக்கச்சே கொடியுபயஸிகா திக்கையுக்கற பரூப் புல ஒரு பன்னர் வலது கட்டிதுக்காக வந்தேன். அந்தைக்கு வெள்ளித் திறை. சரி! ஈரத் தனதுவயது துடைக்கண்டு வந்துடுமோம்து கொல்லலக் கட்டுக்குப் போனேன். அதுக்குள்ள உங்கம்மா வந்துட்டா. உப்பிட்டா. பவத்துண்டே உங்கோ போனேன்."

"கொடியுபயஸி பரூப்புக்குள்ள காப்பி வரக்கு கட்டிதுண்டே கேட்டா. நடுங்கிப் போகிடுத்து சப்த நாடியம் எனக்கு. பவத்து பரிசுபத் தூக்கி உங்கத் தனதுவயது போட்டுட்டேன். "இங்கம்மா அவர்தான் கேட்டார்து!"

"ஹா! ஹா! அம்மா அநெடலிட்டானா? தெரே என்மிட்டே வந்துட்டானே. ஒண்டா! பந்தாபி இது என்ன புது வழக்கம். காப்பி



குடி விட்டவன்மா, ஒவ்வொரு தெரியாம தான்  
 திருவருள்து முறிச்சேன். அவன்ட்ட காப்பி  
 ஸென்ஸிவ இரண்டாத்தாம் குடிக்கணும்னு?  
 எனக்குப் புரிஞ்சப் போச்சு. கொள்ததுக்குத்  
 பின்னாலே நின்று நை லாடை வேற்கான்  
 பிச்சே. சரி! இவ் வேலைதான்னு அன்  
 ணைக்கு எல்லா நிட்டுகணையும் வாய்க்கி  
 வட்டின்டேனா இவ்வையா தான்? பழைய  
 கதைகள் நிறையுக்கித்து பஞ்சாயகென்  
 கேட்ட விசாலம் சிரிக்கிறான்.

"அப்பவும் பவத்து பவத்துண்டு இருந்தே  
 அப்ப சின்னையோசரி, இப்ப ஒரு மாமிசார்!  
 மாட்டுப் பொண்ணுக்கு எதிரே நின்று  
 யோசனத்துக்கு பவப்படறீ விசாலம் இருக்கி  
 கண்ணை மூடிக்கொண்டிருக்கிறான்.

"சரி சரி டபரா டபரைக் கொடு-  
 குடுத்துண்டு கிரைக்."

ஐந்து நிமிடம் கழித்து வந்து பார்த்த  
 பொதுவிலாசம் அப்படியே எண்ணை மூடி  
 உட்கார்ந்திருக்க, அவருக்கு பவத்தை  
 என்னையோ செய்தது. வெளியில் காட்டிக்  
 கொள்ளாமலேயே உங்களுக்குள் கொறுக்கி  
 விட்டான் இவன்.

"விசாலம்! வா யோகலாம்: பாரக்  
 கிறான்.

"எங்கே போறது?"

"கண்ணப்பாரே, வாரும் இல்லாட்டா  
 லும் தெரியும் இருக்கு. அந்த அபயாம்பான்  
 இருக்கா. எவனோ ஒரு புண்ணியலான்  
 விசாலமா, கோட்டா மாநிலி கோலிசை  
 கட்டியிருக்கான் அவருக்கு. அங்கே  
 போகலாம் வா!" - கோலிசை கைத்துடன்  
 பதிலின்று மறுப்பில்லாமல் கண்ணை எடுத்துக்  
 கொண்டு வெட்டினான் அவரிடம் தீட்டி  
 னான் மெனமான் எழுந்தபடி!

திருக்குறத்தில் குளித்து விட்டு தம்பதி  
 சமேதராய் இருவரும் அபயாம்பான்  
 சன்னதியில் நின்றபோது இருவருமே கைங்  
 கினர். "தாயே! என்ன சேரதண்ணயம்மா  
 இது?" - விசாலம் வாய் விட்டு அழ ஏல்!  
 மெயில் அதுடினார்.

"என்ன இது பித்துவிளாட்டமா?"

"இது... இது... ஆமா! உங்க கண் ஏன்  
 கைங்கி இருக்கு" - விசாலம் கேட்ட.

சட்டென்று மேல் துண்டாய் துடைத்துக்  
 கொகுகிறார்.

"அதுவா! இப்ப ஒரு சின்னக் குழந்தை  
 தடுக்கி விழுந்துடுத்துன்னு வச்சுக்கொ.  
 அடிபட்டதுக்கு எல்லாரும் பழிப்பா  
 னென்னு வெட்கப்பட்டுண்டு வானை  
 மூடிண்டு வரக் குழந்தை. அதுவே அம்மா  
 ணைப் பார்த்ததுடனே. அவன் என்னம்மா  
 தண்ணு என்று கேட்டவுடனே அவன் மடிவ  
 கண்ணை புதைக்கண்டு பெரிசா அழ ஆரம்  
 பிக்குமே... அதே மாதிரி இந்த அம்பாள்  
 "என்னடாப்பாச்சா?" கேட்டறாப்பல  
 இருந்தது. என்னவதிரியா அழுகை  
 கத்துடுத்து விசாலம்" தகுந்தகுந்தவரை  
 ஆதரவாய்ப் பார்த்து கைகளைப் பற்றிக்  
 கொகுகிறான்.

"வாய்கோ! தாம் கொடுத்து வச்சது  
 இவ்வையதான்!"

பிரகாரத்தைக் கற்றி விட்டு வெளியில்  
 வந்தார்கள். மெய்நென்று விசாலம் அவறி  
 னான்.

"அங்கே பாரங்குகினன். மந்திர மேலே  
 ஏற்ற அந்தக் குழந்தை. பக்கத்துல கூட  
 ஒருக்கரும் இல்லையே! ஓடுங்கோ சித்த  
 ஓடுங்கோ! நான் மேல் விட்ட துண்டு  
 பூக் தரைவில் விழு ஒடுகிறார் பஞ்சாய  
 கென். மேல விழுந்தத் துண்டை  
 பொறுக்கியபடியே பின்னால் விசாலமும்  
 ஒடுகிறான். துக்கிய குழந்தையை மூக்கினரக்  
 கப் பாரக்கிறார். இரண்டு கைக இருக்கும்.  
 கொழுமொழுவிவந்து மொட்டைத் தலை  
 யோடு.

"படுவா! எதுக்கடா இது மேலே  
 ஏறினே? மீ! அது அவனாய் பார்த்துக்  
 கிரித்தது. "தாத்தா! நான்!" என்று குனித்  
 தைக் காட்டினார்.

"குறும்பப்ப பாரங்குகினன்! படுவா.  
 தண்ணியாம். குனிந்தைக் காட்டினது. வாரோட  
 வந்தே தீம்! இப்படித்தனியா ஒரு பச்சைக்  
 குழந்தையை விட்டுட்டு... எங்கே  
 போகிட்டா? பார் துக்கிண்டு வந்தா  
 கண்ணை?"

"தாத்தா! இதோ வந்துண்டு விடுக்  
 கேன்!" - விசாலம் கேட்டதற்கு பின்னா  
 கிருந்து பதில் வர இருவரும் திரும்பிப்  
 பார்த்தனர்.

கைகளை வெட்டி, பீழக் கை சட்டை,  
 மேலே துண்டு சிவம் ஒருவர் மூடாத குழை  
 வாக வந்து கொண்டிருந்தார்.

"ரொம்ப தெய்கன்! இவன் மேல  
 ஏறதைப் பார்த்து நான் பின்னாடியிருந்து  
 ஓடி வந்தேன். நீங்க பகலான் புண்ணியத்  
 தை மூண்டால போம்... ரொம்ப நன்றி!  
 இது என் பைரன் சக்கர்.

"வாடா இங்கே!" - கண்ணை தீட்டியவனிடம்  
 ஒரே தாவாகத் தானினான் குழந்தை.

"பைரன் ரொம்பச் சுட்டி!"

"சுட்டியாவது? அடிக்கற ஓட்டித் தாங்



நினைவிறுக்கட்டும், ஊட்டச்சத்துகள்  
சமச்சீராக உள்ள உணவு இல்லாவிட்டால்  
உங்கள் குழந்தை எடை அதிகரிப்பதற்குத்  
தேவையான புரோட்டீனைப் பெறமுடியாது.

“ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு  
ஸெரிஸாக் தருகிறேன்.”

உங்கள் டாக்டரைச் சேலுங்கள். அவர் இரண்டு  
உண்மைகள் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார். ஒன்று,  
குழந்தைக்கு நைட், திட, ரத்தம்  
ஆகியவை நன்றியுடன் வாங்கித் தர வேண்டும்  
உதவிக்கு இரண்டு, சரியான புரோட்டீனைப் பெற,  
ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உண் உணவு குழந்தைக்குத்  
தேவை. ஒவ்வொரு பையனுமே ஒவ்வொரு நாளும்.

ஒருவகையான உணவுகள் மூலமாக இதைச் செயல்படுத்து  
பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு எளிதில்.

இதற்குக் தீர்வு?

ஸெரிஸாக் வாங்கு, ஸெரிஸாக் பால் மற்றும்  
கொழும உண்ண. இவற்றில் புரோட்டீன் அதிகம்  
இருக்கிறது. மேலும், ஸெரிஸாக் பால்  
காப்பியை ஊட்டிச் சேர்க்க, விட்டமின், நியாசின்,  
கொல்ட்ஸ், இரும்பு மற்றும் கால்சியம் உதவும்  
சரியான அளவிலும் உணவு, தானியம் முதல்  
குழந்தைக்கு அவைகள் பால் உணவு வட்டம் போதும்.  
ஆகவே ஸெரிஸாக் தீர்வு. கொடுக்கக்கூடியது,  
ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உண் திட உணவு  
ஸெரிஸாக், இது மிகவும் உண் தானியம் இரண்டுமே,  
குழந்தைக்கு மிகவும் விருப்பமுள்ளது.

ஆகவே, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உண்  
ஸெரிஸாக் அனைத்து அறுவகையினையும் உய்கள்  
குழந்தைக்கு அளிப்பார்கள். குழந்தைக்கு உதவும்  
ஆகவும் விட்டமின், கால்சியம் மற்றும் விட்ட-  
கொல்ட்ஸ் ஆகியவற்றின் உதவுக அறுவகையினையும்  
அளிப்பார்கள்.

மேலும் விருப்ப விநியோகத்தைப் பின்படுத்து.

இவ்வகை ஸெரிஸாக் பால் பால் பதனம்  
குழந்தைக்கு ஸெரிஸாக், ஸெரிஸாக் பால் - 11, 12, 13  
தலை-11 & 12

மேலும் விருப்ப விநியோகத்தைப் பின்படுத்து.



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிஸாக்.



**www.berkley.com**



**சனிரக்கமற்ற வோட்டேஜ்  
ஏற்றத்தாழ்வுகள் உங்களது கியார்திரத்தை  
தாக்க விடாதீர்கள்**

தேயும் உயர்ந்த சாம்பிரைசா எனினும் உயரமாயிருந்து சுவைக் கூர்மையுடையது.



# V-GUARD

Indice e lavoro collimato

கலை, மொட்டைப்படிக்கிறதற்காகப் பையனும், மாட்டுப் பொண்ணும் வந்திருக்கா. இன்னும் இரண்டு நாள் இருப்பா. என் பேரு வரதான். ஆமா! நீங்க ஏங்கே இருக்கீங்க?

"நான் பஞ்சாபிகேசன்! இவன் என் பாசி வான் விசாலம். நாங்க இங்கே... இப்ப நயங்கினார் என்னத்தைச் சொல்வது? எதை ஆரம்பிப்பது. "ஹா! வரன் இங்கே ஏதாவது விடு, ஒரு ரும்பிசைதா இருந்தாக் கூடப் போதும். கிடைக்குமா? கொஞ்சம் சொல்லுங்களா?"

வரதன் அவரை ஏற இறங்கப் பார்த்தார். "நாங்க தேரே இப்ப மெட்ராஸிலே விடுத்து விரோடும். ஒரு சூதாம்ப பார்த்துண்டு இந்தப் பெட்டியோட போகணும். இவ்வைன்னா அதுவரைக்கும் அப்பாம்பிசை பிரகாரம்தான்!"

இருவர் இந்தனை வயதான காவத்திலுணை விட்டு வந்து கோவிலில் உட்கார்ந்து கொண்டு விடு பார்த்தினார்கள்? திணைத்துப் பார்த்தவையே ஆச்சரியமாக இருந்தது. கூடவே திணை அதுதான். பாவம்? என்ன அடிப்பட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கிறார்களோ? ஒரு நிமிடம் யோசித்தார்.

"சரி! இப்பவே மேலவிலைதான். ஐந்தை. ஆறாவது விடுவது திணைக்கிறேன். ஒன்று குடி. தாவர்து பேர் இருத்தினபடிருக்கா. ஒரு போர்வன் வேகண்டா இருக்கு!"

"பனீஸ் வரதன் எனக்கு எப்படியாவது இந்த சூதாம்ப படிச்சுக் கொடுத்துக்கொள்கிறேன்."

கொஞ்சிய பஞ்சாபிகேசனை முறைத்தார். "இந்த பனீஸ் விளையலா எதுக்கு? மாவிலை அழைக்கண்டு நம்ம வீட்டுக்குக் கொண்புங்க! அது இல்லாட்டி வேற? என்ன? தான் ஏற பாடு பண்ணித் தீரேன்."

"வாங்க! எட்டென்று ஒட்டிக் கொண்டு வார்த்தைபோடு கூப்பிட்ட வரதனின் கையைக் கெட்டியாகத் சேர்த்தும் பிடித்துக் கொண்டார் பஞ்சாபி."

"சரி சரி! திருப்பி தேக்கிய புரானம் ஆரம்பிக்க வேண்டாம் பஞ்சாபிக்கு கூப்பிடலாமோ?"

"ஓ! பேசு! சிரித்தபடியே துண்டைத் தாக்கித் தோளில் போட்டுக் கொண்டார்."

"மாமி! வாங்க. கொஞ்சம் சிக்கிரம் போகணும். நாட்டுப்பெண்ணும் ஒம்பியும் சினிமாவுக்குப் போகணும். சிக்கிரம் கைமச்ச சாத்தந்தப் போட்டுட்டு என்மப்ரா. அதான்..."

"நாதா! அம்மாக்கும் போரடிக்குமே பாவம்! சேர்த்து அழைக்கண்டு போயேன்..."

"என்னது! உங்கம்மா அவளா? பேசு. மாமிபாரோட ஜோடியா சினிமா போறேன். உங்கம்மா போரடிக்கறதுக்கு உங்ககிட்டே சொன்னாங்களா?"

"வந்து... இல்லை!"



பலத்தப் பருப்பைப் சிவக்க வந்து, உதவாக அரைத்துவைத்துக்கொண்டால், நுகர் விருத்தாவிக்கு, தண்ணீர் கரைத்துப் பாவசம் செய்வாம். ஐந்து நிமிடத்தில் வெந்துவிடும். பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்தால் பாதாங்கி மாநிசி இருக்கும்.

— பார்வதி.

"பிள்ளே எதுக்குக் கெட்டு இப்படி அலட்டிக்கிறீங்க? அவங்களை வைக்கற இடத்துல வைக்கணும்! திணை வேலை இருக்கு வீட்டா விரேன்!"

"என்ன விசாலம் அப்படியே போசிக் கண்டு திக்கிறே?" அம்பாள் அதுக்கிரஹத்தைப் பார்த்தியா? "டான்னு வந்து வரதன் மூலமா திக்கறா. கிளம்பு!" - பஞ்சாபி கூப்பிட விரும்பு கோவில்கொழுந்தைப் பார்த்தான்.

அதன் பிறகு விரைந்த வரதன் வீட்டில் விட்டு விட்டு பஞ்சாபி கிளம்பும் போது மனசில் கிளக்காய் ஒரு சந்தொடும். மெட்டி விட்டது. என் வயதைப்போத ஒரு துன்பம் கிடைத்திருக்கிறான். திச்சயம் ஒரு வழி பிறக்கும். அவர் திணைத்து போவதே ஒரு மணி தேரத்தில் அங்குக்கு எல்லா வழியும் தானாகத் திரந்து கொண்டது. சின்ன ரும் தும்பு ரூபாய் வாடகை என்ற வுடன் ஆகாசத்திற்கே பேசல் விட்டார். பென்ஷன் முன்னூறில் தும்பு போக இரு துறையர்பது மிதும் கையில். என் விசாலம் சிக்கலமாக, தாராளமாகக் குடும்பம் பண்ணி விடுவான். மனம் களைக்குப் பம் பண்ணி விடுவான். வீட்டுக்காரப் பாட்டி போட்டு முடித்து. வீட்டுக்காரப் பாட்டி இவரைக் கண்ணாடியைப் போட்டுக் கொண்டு வந்து அப்பினான்.

"ராத்ரி எட்டு மணி கெல்லலாம் வைட்டை ஆடீப் பண்ணிடணும். பார்த்தா வயசைவாணா இருக்கீங்க. வம்பு தும்பு இருக்காது."

தேர கடைத் தெருவுக்குப் போய்ப் புதுக் நடிக்கைத்திற்காக சாமான்கள் வாங்கினார். "சாமான்களைய வாங்கு போதும்! வட்டம் ஒண்ணு நம்ம வீட்டுலேயே இருக்கு வண்டிக்குல. காலி டப்பா. பாட்டில் எல்லாம் எடுத்துண்டு வந்துடறேன் சேத்து!" - ஆறாவது கையைப் பிடித்த வந்தான் தன்றியோடு பார்த்தார் பஞ்சாபி கேசன். ஒரு மணி தேரம் ஒடிற்று! விசாலம் முன்னால் சிக்கலாவிவிடுத்து இறங்கினார் வேயே இரண்டு கோணி சாக்கு முட்டை போடு வரதன் இதற்கும். மாவத்து நின்றார். "வா! வா! விசாலம் நம்ம ருவாரிட்டரின்"

உள்ள செண்டாங்கட்டு பக்கத்து இருக்க  
லா!"

குதல் குதலாக சிலைப் பெண்ணாய்  
மாவையும் கடித்துப், மறதன் ௨7.9 மை  
ட்க்கெடுத்துத் துடித்து அந்த தானை மறை  
திண்ணையுப் பார்த்து இப்போதும் என்  
புது விடிகையுப் போகிறேன் அப்போது  
மனத்தில் திணறு எதிர்பார்ப்புகள்!  
சத்தினோடுப் பூக்கள்! மெழுகித் துமிழ்கள்  
ஆனால் இப்போது? ஒன்று போன உடம்பு.  
அதுதான் மாரத்துப் போன மனம்! அதில்  
எதிர்பார்ப்பு என்று ஒன்றுமேயில்லை.  
இருப்பது திணறு வடுக்கள்! ஆறாமல்  
தண்ணாய் இருக்கும்பூக்கள்! அன்று இந்த  
சொத்தங்கன் வையுமே இயல்பு. திண்ணாய்  
வந்தவர்களுக்கும் இயல்பு அன்றும் இன்னும்  
துண்ணாய்ப் பக்கத்தில் திற்பது ஒரே உருகல்.  
"விசாலம்!" உயிரிடுவதன் சிரித்துப்  
பார்த்தான்

"மேடவோன் பதிலையே காணாமே  
பாத்திரம்போதுமா பாரா. அந்தக் குழப்பத்து  
குழலோர்த்து பார்த்து வாங்கியை பாதி.  
சாத்தம். குழப்பத்துக்கு இரண்டு ஒரு  
இறுப்பிப் பட்டி. ஒரு பாதுக்கு பாத்திரம்.  
பொறுமோ, இதான் பெரிய நிதிசெய்வதாய்  
கொண்ட திண்ணை!" சிரித்தான்.

"பொறுமி! எட்டிவா உட. கைமக்கை சாய  
பிடலாம். வாடு போகும் பங்கறா..."

"தயவாயிருக்கே!" எட்டிக்கு எதுக்கு?  
பொருளும்? இந்தக் கொணி சாக்குல  
எல்லாம் இருக்கு. சில்டி. நோன்கை கெழு.  
தூரணி இன்னும் என்னுக்குச் சொல்வதென  
வணை. எல்லாம் இருக்கு. தூரம் தூரிலு  
தூரிலு தனக்குத் தன்மை பண்ணுங்க!"  
வந்தான் மெட்டிப் பண்ணை இந்த வயதிலும்  
கண்ணா சிவந்து போனது விசாலத்திற்கு.

இன்னமும் விசாலத்திக்கு கொண்டிருக்கும்  
விசாலத்தை வானுதையோடு பார்த்திறார்.  
பாவம்! வானில்காயப் பூச்சிலாக மற்ற மாரி  
வாக்கன் போல நென கொடுக்க வைத்துக்  
கொண்டு கொட்டித் தெரிவாமல் இருப்பது  
தான் இவன் செய்த பாவமா? இதைமென்  
வாய் எப்போது மறப்பான்? மென்தமைய  
செய்யுகிறார் அன்ன தானாக ஓய் நம்  
என்று.

"என்னவோய்! பழனாபி! கை வி  
யோத்து சீதரம் மெம்பிட்டியை என்ன?  
வாதன் உன்னை வந்தார்"

"இவ்விடையே! அந்தக் மணிக்குத்தான்  
வந்தேன்"

"இன்னமும் பின்னடைபட்டிருந்து வெ  
ட்டி வந்தது போன் தாத்தா தாத்தாக்கறான்.  
நீங்க அங்கே..." தொட்டித்தவனை கைய  
மரித்தினார் பழனாபி

"நீத்த இரு பிரித்தென தான் சொல்  
றோன் நீங்கலும் சில பார்! ஆகிமென்  
தனியே இந்த வயதான காவத்துல என்  
மேயோ எதைய இருக்கணும்? தாட்டுப்

பொன் வேறு வேலைக்குப் போவதான்  
நீங்கள் வந்தால் வசதியாக இருக்கும். நீங்  
களை நினைத்துப் பாருங்கள். போன்  
தாத்தா தாத்தா எவ்விரான். அம்மாவிற்கும்  
வயதாய் விட்டது. கண் வேறு சரியாகத்  
தெரியவில்லை என்றான் தனியாக இனி  
மேலும் எதற்குக் கண்டப்பட்டு வேண்டும்."

"ஆறா!" என்னவோ நெர்வே வெட்டி  
தரப் படிக்க மாநிரியே சொல்கிறேன் விசத்  
தார் வானம்

"என்னா ஒவ்வொரு புண்ணையும் அநே  
கமா எடுத்ததான் எழுதறா. என் பின்னைய  
யும் இதான் எழுதினான் விசத். தலைவாய்  
வித்துக்குக் கழுத்துக்கு! நெர்வேயும்  
சொல்லியிருப்பார் வெட்டிவேயும் எழுதி  
யிருப்பாரே!"

"ஆறா! அதான் என் சொல்லியும்  
சொல்லா தமக்கென்ன வச்சிருக்கு இங்கே  
போன புண்ணைவிட்டுப் போயிருமோம்னு  
இருக்கறதெல்லாம் அவங்களுக்குத்தானே.  
ஒரோ பின்னா! வாங்க ஏற்பாடு பண்ணான்  
மே! ராணுவம். குழித்தையும் கண்ணுமேயே  
இருக்கான் அங்கையும் எழுத்தறாங்க  
அங்கே! அதான் வெட்டி வந்ததென் ஒரு  
தாருவிடே போனது துன்போல் பண்  
வீட்டி"

"எப்படுவக்காரா!" - பழனாபி தன்  
சென்று அவரைத் வந்ததன் போல கத்த  
ஒருகிட்டி திரிந்தான் வானம்.

"எப்பதிவக்காரா! என் திணைமையைப்  
பாரா. தம்ம பார்த்துக்கு தானா அனை  
மோம்னு தெரிஞ்சு வணை விசாலா! அப்பா.  
என்ன தமக்கெல்லாம் வயசாக்க. போன்.  
பேத்திரிட்டி. துத்து துத்தெய்யோ! குழி  
தையா வி. க்கறதுக்குத் தனிப்போம்! தாய்  
களும் இப்படித்தான் இருக்கு மேயேயே  
தனிச்சோம். எல்லாத்தையும் வித்து செக்கா  
எடுத்துண்டு ஓட்டமா ஓடினோம். கைவி  
யிய என்னப்பா ஆக்க? போன் தாத்தா.  
பாட்டிவிட்டேயிருந்தா கெட்டு சேதிஞ்சு  
போயிருவான். படிக்கான் திணையாடினோ.  
படிப்பது திரோ வாக்குவாணு அவன்  
அப்பா தாங்க போன மற்ற மாரமே அவனை  
பொறத்த விட்டுல கொண்டு விட்டுட்டு  
வந்துட்டார் தெரியுமா. தாங்க போய்  
இறங்கின மறுதன்மேரித்தே வேலைவக்காரி  
வி! ஏன்னா மாரிசார் கண்ணா தான் முழுக்க  
விட்ட எதுக்கு போரடிக்கணும்னு.  
அப்படியே உயிரோடு வரதான சீத்து  
உட்கார்த்த பழனாபியின் கையை ஆதா  
னாகப் பதிகி கொண்டு அழுக்கினார்  
வாதன்.

அந்த தான்! எத்தனை எதிர்பார்ப்புடன்  
தெய்வினார் திரெளதில். பார்ப்பவர்க்  
கவிடமெல்லாம்! இனிமே தமக்கென்  
னவா வச்சிருக்க. குழந்தை! பட்டாட்  
டமா போன். பொன்னா. திண்ணா கை  
மாரிப்பன்னையும்னு கண்ணப்பட்ட. தாக்கு.



பயவனகப்  
பயன்  
கொண்ட  
ஒற்றை  
அணி  
பேக்



**உபயோகித்து ஒதுக்கத்தக்க உயர்த்தி டயாப்**

தேர்வுகளை மேற்கொள்ளும் 5 அல்லது 10 அல்லது 20 அல்லது 25

# தனித்தன்மை! இதுவே எங்கள் வெற்றியின் தனிச்சிறப்பு!

ஆண் பாதி, பெண் பாதிவாகை  
தோற்றம் அளிக்கத்  
- அர்த்தநாரியன்.

இதே போல் உலகின்  
சிவ தோற்றங்களுக்கும்  
ஒரு தனிச்சிறப்பு.

உலகமே தேவை - எங்கள் தேவை -  
இவை இரண்டும் இணைத்து ஒரு முகமாக  
செயல்படுவது எங்கள் தனித்தன்மை.  
உலகி ஊழியர்களின் ஒத்துழைப்பு -  
உலகத்தையாளிகளின் ஆதரவு - இதுவே  
எங்கள் சாதனைகளின் பின்னணி.  
உலகமே தேவை அறிந்து தேவை பூரிப்பதே  
எங்கள் முக்கிய தோக்கம்.  
உலகின் சேமிப்பு வளர், எல்லாவிடம்  
உலகின் வளங்களு ஏற்ற பல சேமிப்புகள்  
நிட்டங்கள் உள்ளன.  
இன்றே அணுகுங்கள் - CUB தேக்கரை  
நட்டி உலகத்தை வரவேற்கக் காத்திருக்கிறது.  
நாடுவிர எம்மை - பெருமீர் தன்மை!

**CUB**

சி.இ.டி.யு.யு.என்.என். (பொருள்) லிமிட்டெட்

பதிவு அலுவலகம்: ஸ்தம்பாவாடி-512 001

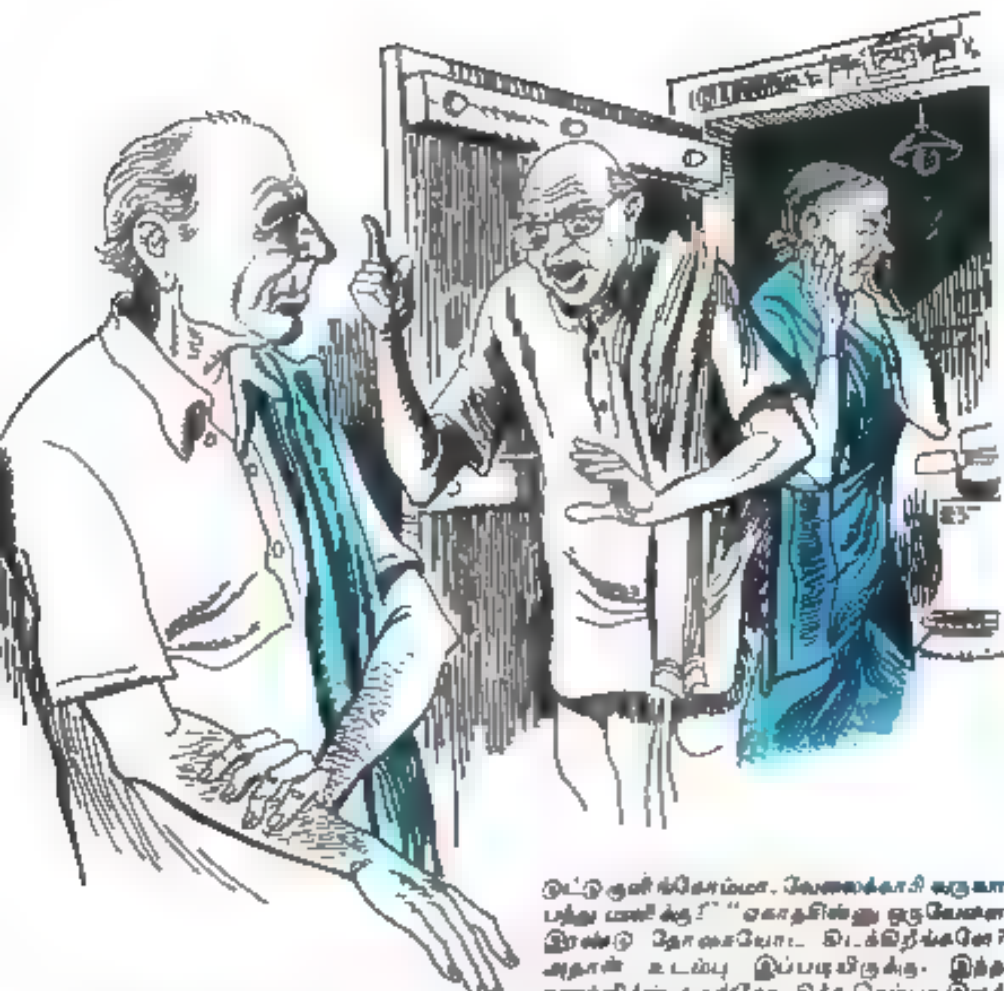
CUB - உலகின் வளக்கிடைத்தல் வகை

CUB - ஸ்தம்பாவாடி ஆதிரை செலவுகள் வகை



சேமிப்புத் தகவல்  
வர்த்தமீர் சேமிப்புத் திட்டங்கள்  
தொகை பத்திரங்கள்  
வர்த்தமீர் வளக்கிடைத்தல் வகை  
வர்த்தமீர் வளக்கிடைத்தல் வகை  
அனைத்து வளக்கிடைத்தல் வகை  
சேமிப்புத் திட்டங்கள்





இரண்டு சின்னை, செண்டு பேருமே மெட்ராஸோட இருக்கா. ஐயம் ஐயத்து உட்கார வக்க செம்ம காத்துண்டிருக்கிறே போது இங்கே நமக்கு என்ன தனி. அதான் இளம்பிட்டேன்" என்று பெருமையாக ரீற்றிக் கொண்டு. சின்னைகள் இருவரின் ஏற்பாடுபடி வீடு, கிராமத்து நிலம் விற்பனை விட்டது. ரிஷ வர் ஆடு பாடி பெருமையாகவும் வீற்று அந்தப் பணமும் வந்து விட்டது. அவர்கள் கேட்ட, சாமானை யட்டும் வைத்துக் கொண்டு மீதியை புல்பொன் பண்ணிவாடி விட்டது. இன்னும் மென்ன பாக்கி? பணத்தை பாக்கியில் போட்டு பால் புண்ணை வாங்கிக் கொண்டாடி விட்டது.

பொன் புதிதில் எந்தவகை கொள்கையாக இருந்தது! ஆயில் விட்டு வரும்போதே கையில் அப்பாவிரிதும் பிடிக்குமே என்று பேரிக்காய் வாங்கித் துக்கிக் கொண்டு வந்த சின்னை பாது.

"அம்மா! பேசாம பேசும் உட்காரும்! இந்தனை வரும் உழைச்சு போதாதா." உட்க புடைதவணை அப்படியே போட்

டுட்டு குளிப்போம்மா. வேலைக்காடி வருவா பந்து மணிக்கு?" "கொதலின்று ஒருவேளை இரண்டு தோஷையோட விடக்கிறீர்களே? அதான் உடம்பு இப்படியிருக்கு. இந்த ஊரில்கண் குடிக்கோ. எத்த செம்பா இருக்கும். ராத்திரி சந்துமா சினைக்குக் காப்பிடலாம். வந்துது அரைக்கிறேன்!"

இப்படி விசுவாத்தின் பின்னால அம்மா! அம்மா! என்று வாய்க்கு வாய் உபயோகம் கொண்டு அணவந்த மருமகன் ராதா, சுகல் போரும் நேரம் போக கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு தாத்தா! தாத்தா! என்று மீதி தோத்தைக் கழித்த போன் அருண்! பொதாக்க தோத்திரு சனிக்கிறதென மாணவியே சின்னைப் சின்னை உட்கா மனைவி கலாவோடு வந்து வீடுவாள். ஏரே குதி கவனதான்.

இந்தவறு துவவவாக வாசலுக்குப் போகிறாட்டிப் பார்த்தான். ஏன் இன்னும் வரவில்லை? மணி ஐந்தாகப் போகிறது.

"ஏன்டி! விசுவம் பஞ்சாபி இன்னும் வரலியா!" - விட்டுக்காரப் பாட்டி கார விசுவம் ரோட்டிலிருந்து கண்களை அகற்றினான்.

"இன்னு மாமி! அதான் பார்த்தேன். டாவின்று அந்தக் கெல்லாம் வந்துடுவார்."



நீங்கள் மிகவும்  
விரும்பி அணிந்திடும்  
பட்டுச் சேலைகள்

**20%**

தள்ளுபடியுடன்  
வாங்கிட வாரீர்!

- தில்லையாடி வள்ளியம்மை  
பட்டு மாளிகை,  
350, பரந்தியன் சாலை,  
எழும்பூர், சென்னை-8.
- பட்டு மாளிகை,  
57, தேரடி, சேலம்.
- பவளம்,  
147, நேத்தாஜி சாலை,  
ஈரோடு-1.
- தாமரை பட்டு மாளிகை,  
314, 315, ராஜா தெரு,  
கோயம்புத்தூர்-1.
- பட்டு மாளிகை,  
36, வெங்கலக்கடைத் தெரு,  
மதுரை.
- அமுதசுரபி,  
12, 14, தேரடி கடைத்தெரு,  
திருச்சி-2.
- பட்டு மாளிகை,  
59-59-ஏ, வடக்கு ரதனீதி,  
திருநெல்வேலி டவுன்-5.
- ரேஷம் தாரா,  
சரீனா பிளாசா, முதல் மாடி,  
84, 85, இன்பேனடரி சாலை,  
பெங்களூர்.
- குஷ்பூ,  
16, 17, புது மார்கெட்,  
திலக் சாலை, அமைபட்ஸ்,  
ஐதராபாத்-1.

பட்டு இரகங்கள் கோ-ஆப்டெக்ஸின் இதர  
விற்பனை நிலையங்களிலும் கிடைக்கும்.



தமிழ்நாடு கடைகள்

“வந்துருவான் போ! கவலைப்படாதே. நினைவால் வந்து இப்படி சித்த உட்காரு. காவலுக்குக்கும் பாவம்!”

வாழ்வரசு போடு அழைக்க நினைவால் வந்து உட்கார்ந்தான். இந்த விட்டிருந்த வந்து நூறு மாதமாகப் போகிறது வினைவாட்டுப் போல. வாதம் ரொம்பவும் தெருங்கிய தன்பலாதி போல்! வாழ்வரசு வந்தாதி விட்டது.

“தோசை, இடவிக்கு வேணும்மா என் கயிறை வந்து அரைச்சுக்கோ! கயிறு மன்ன வேண்டி போகப் போறது. இவ்வை தவலை வாசி வச்சு கட்டிண்டு போகப் போறேனா?”

“இந்தா நூறு தோளசுதான் தந்தினேன். மிதி மாயு கிடக்கு. நீ வார்த்து எடுத்துக்கோ, நானைக்கு மந்திர பூத்து புனிதா பூசிக்கப் போவிரும்!” - இப்படி பாட்டியும் தெருங்கிய வளாகிப் போனான். இந்தப் புது மணிதர் களின் சிறேகம் இருவரையும் எந்தையும் நினைத்துப் பார்த்து மறுகவிடாமல், அதற்கு நேரவே கிடைக்காமல் செவ்வது.

வரதன் ஒரு ஸ்தலிக்கு கடைவிலி கணக்குப் பின்னை வேண்டிய பஞ்சாயிக்கு வாங்கித் தந்து விட்டார். வந்த மறு வாரமே. காவலில் பந்து மணிக்குப் போய் விட்டு பன்னி ரெண்டு மணி க்கெல்லாம் வந்து ஒரு துக்கம் போட்டு. காப்பி குடித்து விட்டு, இரண்டு, இரண்டரைக்குக் கிளையினால் டானென்று விசாவும்! என்றபடியே ஐந்து மணிக்கு ஆடியாதி விடுவார்.

“அதோ! மாமா வந்துட்டார். இறுக்கிப் புழுச்சுக்கங்கோ!” - பக்கத்துக் குடித்தனக் காரி வெளி செயல் எழுத்து உன்னை போனான் விசாவும். கட்டல் ஈட்டி தோசைக் கவலைப் போடவும் பஞ்சாயி உன்னை வரவும் சரியாக இருக்கிற.

“ம்! இன்னிக்கும் கவலைக் கூடாது இழுக்கிமா? வேண்டான்னா கேட்க மாட்டியே! தோசை, அடை வேணும்னு வார் கேட்டா?”

“நானைக்கே முதலாயினைப் பார்த்துப் பேசுறேன். கொஞ்சம் பணம் வாங்கினா ஒரு சின்ன கிரைண்டர் வாங்கித் தரேன் உனக்கு. ஆனா நீர அரைச்சுண்டு விட!”

“ஊயபோ வேண்டாம். தழை துக்க ருச்சே இன்னொரு து.வை விழுத்துக்குத்

துன்னா...”

சட்டென்று அவனை திரித்து பார்த்தார். வாலில் புடைவையைச் சுருட்டி அழுக்கி கொண்டிருக்கிறான். ஓ! அந்த நான்...!

“வங்க! இது விடா இல்லவா? - அநியாவம்மா! து.க்குது வர வர. இங்கே வந்துப் பாருங்கினேன். ஒவ்வொரு காக சம்பாதிக்க என்னை கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கு. கம்மா உட்கார்ந்து கொட்டிக்குறவங்களுக்கு என்ன அதுமை தெரியும்?”

பாது பாவத்து வந்தான். “ராதா! எதுக்கு இப்படிச் சந்திறே?”

“சந்திறேனா? நானா! நான் கொய்றது தானே உங்கக் காதுவேலே விழாதே! சந்துவேன். சரி! இப்ப உங்கக் கண்ணா வேலே பாருங்க. உங்க அம்மா பன்னி வச்சிருக்கற கைங்கற்பத்தை, கிரைண்டர் குழுவையைத் துக்கிறேன்னு துக்கி கீழே போட்டுத்தரையை உடைச்சு வச்சிருக்கு!” - ராதா பெரிதாக சப்தம் போட விசாவைத் தவறவித்து நின்றுான்.

எப்படிச் சொல்வது? எதைச் சொல்வது? மானை வந்திடுக்குது விட்டு குழுவையைத் துக்க மறுக்கென்று வழுக்கி தெம்பை மிதி கீழே தடால் என்று கிரைண்டர் முனைவை துக்கி விட்டு விழுந்து - நல்லவேளை கால் தப்பித்தது.

“ஹே ராமா! கிரைண்டர் மேலேயும்மா துக்கிச் சிட்டு அப்பனமா! வார் கிட்டே போய்ச் சொல்வேன்? ஒரு காசா ரெண்டு காசா. பஞ்சாயிவேலே ஆயிரம் ரூபா போறாது போகிறுக்கே?” - மகிரிஸ்துவாய் கீழே போட்டிருந்த கடைவிலி தெறித்திருக்க துணித்து குவித்து பார்த்து உருவினான். எத்தனை அம்புக்கள் கூடவே! ஹூஹூ வேணை கோர கொட்டிக்கொறுவ துரைச்சல் இருக்க காங்கற. இலங்களுக்கு தெய், பாதுகாந்து எல்லாத்தான் முழங்குவாறது. ஆறு கடவை காப்பி குடிவல் ஆனா என் விட்டு சாமா எதைத் துக்கத் தெம்பிருக்காது. அத்துப் போகிறும். இவாலாய் போறது என் விடுன்னா! சம்பாதிக்கிறது அதுமே தீங்கனும் தானே! அருமை துக்குத்தானே தெரியும். தெண்டச் சொகு தீங்கறவங்களுக்கு என்னத் தத் தெரியும்?”

எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண்டு பஞ்சாயி ஹாலில் ஊமைவாக அமர்ந்திருந்தார். இது விசாவத்தின் கட்டளை கூட. “என்ன நடத்தாலும் வாயே திறக்கக் கூடாது! இவர்கள் சின்னந் குழுககள். சரிக்குச் சமமா பேசக் கூடாது!” - ஊமை வாய் உட்கார்ந்திருக்கிறது.

பின்னை பாது என்ன சொல்வப் போகிறான். “ஏம்மா! இத்தனை வயசாக்க! இதெல்லாம் கூடவா தாங்க சொல்வனும். ஒவ்வொரு சாமான் பனான் பன்னி வாங்கி முடிக்கறதுக்குன்ன என்ன பாடுபட வேண்டியிருக்கு தெரியுமா? உங்களுக்கு

விடு உட்கு. பிராய பிரேசைச் செம்ப வச்சுக்கு. டபீன் தொட் சப்பானச் செட். ஜம்பப். சத்தியம் போன்ற கைகளைப் பிரசை அளிக்கலாம். இதைப் படிப்பவர்கள் கேலிவாகச் சொல்லலாம். ஆனால் சமயத்தில் அது உட்கொடுப் பதோ மிக அருமை. ரோஜாக் கண்டுகள் அளிக்கலாம்.

— பாசுவதி.







வார்த்தைகள் வெளியும் வண்ணம்... கண்களை வாங்கும்.

**இடிடெக்ஸ்**  
காஜல் சப்ளிம்

வெண்து பாடும் வந்தபிழை  
மனதை கொள்ளை கொள்ளும்  
உ.உ. விழைவான காதல் உயிர்ப்புதை  
உணர்வுகள் இவ்வாறு



அரவிந்த் லாபரடீஸ்.  
பொருள் 800 033.



இலவசம்  
உங்கள் கைப்பையில்  
உள்ள இலவசம்  
உங்கள் கைப்பையில்  
உள்ள இலவசம்  
உங்கள் கைப்பையில்  
உள்ள இலவசம்

இடிடெக்ஸ் -50 ஆண்டுகளுக்கான மேலாக உங்கள் கைப்பையில் உடனடி சிவனம்

To get her to smile  
Won't take long—  
When the Cuckoo sings  
The birthday song...



Leo makes birthdays happy. Safe, snug  
and colourful. Leo toys extend the fun  
from one birthday to the next. In fact,  
any day is good enough to gift your child  
a Leo. For every rhyme and reason.



The LEO Pre-School range is specially priced between R4.95 and R6.10. All inclusive.

அவளையும் விட்டுவான்.

பாமாநிலி கீழ், சர்க்கரை, தோதுரை கீழ், கேஸ் தம்பி போட கீழ் எல்லாம் பழைய போனது பட்டாபித்து. இப்போதெல்லாம் நெனப்பு பின்ன சங்கர எட்டிக் கூடப் பார்ப்பது இடைவரது. ஆனாலும் அவனை பார்த்தால் தேவனை போலிருக்கது. ஒரு பத்துப் பதினைத்து நாள் அந்த போய் இருந்தால் விசுவத்தித்து கொஞ்சம் சென்ட். டாக இருக்கும் ஓரேயு சென்ட் பரதாபிம் போனார். போகும் செலவுக்குக் கூட பத்து ரூபாய் கொடு! என்று அவனிடமிருந்து கேட்க வேண்டும். பாய்லில் பேசுங்கள் என்று ஒன்றுமில்லை. வெளும் துத்து குளையைத் தவிர. பென்ஷன்! "அப்பா! உங்க பென்ஷன் வாங்கிவையு ரெ அம்மா இயே. கொடுத்து ராதாட்ட. கொடுக்கக் கொட விடுங்கள்! எல்லாத்தான் இருக்கு. ஏதாவது வேறுமணா கேட்டு வாங்கிக்கங்கோ!" - சொல்லி விட்டான். அதுதான் இந்த ஒரு வருட மாக செய்து கொண்டிருக்கிறார் பதினாறு.

"பாது! சங்கர ரெம்ப தானா வரவே நினைவ. போய்ப் பார்த்துட்டு வரலாமனு பார்த்தேன்!"

"மறா-ம்! ரெம்ப தானா எங்கே! மறக்கணக்கா ஆறு" - ராதா பதினேழு வந்தாள். "இன்னதைக்கு ஆர்வெளித்து கலாவுக்குப் போகப் பண்ணினேன்! அதுதான் அம்மா இம்மா விட்டுக்குப் போகப் போதி பாய்ல விசுவத்திசென். இம்மையன்ன அவ அம்மாநான் மாத்ததுப் பாதி தான் இங்கேயே இடக்கிறானே! மாமனாரையும், மாமியனாரையும் பரிமனென்ட் டா தம்ம தலையிலேயே கட்டி, வாமனு தினைக் கண்டிருக்கா! நான் விடுவனா? செனக் பெயரா இருக்காங்களான்று! கேட்டா, அதான் கேட்டு வக்கனயேன். உங்க தம்பிக்குக் கூட ஓர்மீ ஒன்றுமில்லை. வாதாம். தானைக்கு உங்க அப்பா, அம்மானையும் கொண்டு பஸ் - ஸ்டாண்டில் ஏதே வித் ஓட்டு வங்கோ!" - வுப்பாவை உதைப் பது போல அவன் உதைக்க கட்டார்த்த இடத்திலேயே தொறுங்கிப் போனார் பஞ்சாபி. மனம் வேண்டிக் கொண்டது! "புகவானே! விசுவம் காதுவ இந்த வார்த்தை விழுத்திருக்கக் கூடாது!" - ஆனால் மறுதான் கண் விழித்துப் பார்த்த போது விசுவம் கிட்டத்தில் ரெய்யலாவி விழுந்தான். "என்ன பாக்கரீங்க வாங்க! ஒரு வாய் காப்பி வங்கிருக்கேன். குடிசெட்டு விளம்புக்க! சங்கர விட்டுக்குப் போய் தனித் தக்கலாம்!" விளம்பினார்கள்.

பஸ்ஸை விட்டு இரங்கி கூலியில் இருக்க மீதி இரண்டு ரூபாயில் ஒரு ரூபாய்க்கு மல்லிகைப் பூவை வாங்கி விசுவத்திடம் நீட்டினார். வக்கங்கோ! வெறுக்கையோட

போக வேண்டாம். காசில் பெருமை அழகியவர்தான் உதவாத திறந்த சின்னன அவப் பார்த்து மதிழ்ச்சியோடு சிரித்தான் விசுவம்!

"வாங்கப்பா! வரம்மா!" வரவேற்றான் சுருத்தித்

"எண்டாப்பா! ரெம்ப தானா ஆனாயே காணோமே! அதான் விளம்பி வந்தோம். கலா எப்படி இருக்கா? எங்கே?" - விசுவம் கேட்டபடியே கன்னே வர பதின்கலை. தெரீ சமைவல் அனறக்கன் போனாக.

"கலா! அம்மாவும், அப்பாவும் வந்தி, தக் காங்க பாது!"

"ம்! ம்! ஆர்த்தி கொட்டினா அனறக்க முடியும்!" தான் கூப்பிட்டாதான் வரலாமனு வெளிவிடே திக்கறங்கலா என்ன? மூட்டை, கட்டிண்டு வந்துட்டாங்க உன்னே! அங்கே என்ன சண்டை போ?"

தானில் தின்ற இருவருக்குமே கப்பலுட மாக காலியிலிருந்து அழுத்தம் திருத்தமாக அவன் போ விசுவம் பூப் பெரிட்டவத்தை எடுத்துக் கொண்டு தானே என்னே போனான்.

"இந்தாய்மா! மறக்கை போலிருக்கா! பூ வக்கங்கோ. இப்படி வக் கடுக்க திண்ண பண்ணாதே! தக்கத்துக்கோ, நான் பண்ணே. கதானே போ. ரே!" - கரண்டியைப் பிடித்த கையை அடட்டா, வாகத் தன்னினான் கலா.

"வேண்டாம்! வேண்டாம். என் திக்கைல வராவது துணுஷ்டராவ எனக்குப் பிடிக்கிறது. நரீயை பண்ணிக்கறேன். பூவை அப்படியே வைக்கோ! எதைக் ஏரே தலை வலி."

தனக்கையத் தனித்தபடியே வெளியில் வந்த விசுவத்தை தெஞ்சம் கலங்க பார்த்தார். சின்னன விட்டில் பெற்ற அம்மா, அப்பா வேற்றானா?

தனித்து விட்டு வருவதற்குள் கலா ஆரீஸ் போய் விட்டிருந்தான்.

"அம்மா! கலா ஆரீஸ் போவிட்டா! வேறுங்கறதை சமைக்கக்கங்க! பிடிதுல எங்கே திருக்கும். வரட்டா!"

இதை சொல்வதற்காகவே காத்திருந்த வக் போவ அவன் பரக்கப் பரக்க விளம்பி ஓட விசுவம் அப்படியே கட்டார்த்த கலங்க ஆய்வித்தான் கண்ணிப் பெருக.

"என்ன பண்ணுதுமோ! இது கலிக்கலாம். ஓரீ வார்த்தை நான் சொல்வான். தம்ம செண்டு பெருமே மத்தகன்! ரெண்டு பெருக் துடி சமைத்திவம் போறாது! சாமர்த்தியம் இருத்திருந்தா இப்படித் துண்ணா. உதறி தோன்யே போட்டுண்டு விடு விடா... சரி! சரி! எழுத்திடுமோ! ஏதாவது சமை போ! மனக் மாறும்!" - சொல்லியபடியே பரிஜ் அருகில் போனார். பூட்டிவிடுத்தது.

"பரவலினைவ! என்னைக்கு

சதுர்த்தசி! உங்களுக்கு வேணும்மா சொல்லுங்க. சாதம் கொஞ்சம் வடிச்சு, வற்றச் குழம்பு வைக்கறேன்."

அவள் அழ ஆதரவாய் அருகில் உட்கார்த்து தலையை வகுடுகிறார். "வேண்டாம்மா! நீ படுத்துக்க சித்த! எனக்கும் சதுர்த்தசி இன்னைக்கு..."

மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் சங்கர் வருகிறான்! அவன் வரவில்லை. "ஏன்டாப்பா! கலா வரலையே இன்னும்?"

"இல்வேய்மா ஃபோன் பண்ணினா! திடீர்னு வயத்துல வலி வந்து விட போட்டுட்டு அம்மா விட்டுக்குப் போயிட்டா. பத்து நாள் ரெஸ்ட்டா இருந்துட்டு வரேன்னா. போய்ச் பார்த்துட்டுத்தான் வரேன். எனக்கும் நானையிலிருந்து தீர்ல போகணும்மா! இங்கே தனியா உட்கார்த்துண்டு என்ன பண்ணுவீங்க? வயசான காலம் வேறே. கார்த்தால பஸ்ஸெயே ஏத்தி விடறேன். பாவு ஆரீஸ் போறதுக்குள்ளே போய்ச் சேர்த்துலாம்!" - மறுநாள் காலைபெய்யே இருவரும் மிளம்பினார்கள், பிரிக்காத பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு!

"இங்கே கொடுங்கப்பா! நான் தூக்கிண்டு வரேன்..."

எக் தீட்டிய சங்கரை திடீர்ந்து பார்த்தார். "உனக்கு வேண்டுமானால் உன்னை பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கிய பெற்றவர்கள் மரமாக இருக்கலாம். ஆனால் என் பெட்டி உட எனக்குப் பாரமியலை! - நினைத்துக் கொண்டார்.

"வேண்டாம்மா! நானே ஏடுத்துக்கறேன்!" - விடுவிடுவென்று நுத்தகனையின் லைகா கிருந்து உப்பிட்டான்.

"அப்பா!"

நின்றார். சேர்த்து நடந்தார்.

"அப்பா! நான் சொல்றேனென்று அப்பா நினைக்கக்கூடாதுங்க! ஏதுக்கு அங்கேயும் இங்கேயுமா பெட்டியைத் தூக்கிண்டு அலை பாய்வுக்க? பேசாமலே இடத்துல இருக்க! என்னைப் பார்க்கணும்மா என்ன? ஒரு ஃபோன் பண்ணினா வந்து பார்த்துட்டுப் போறேன்..."

நின்று அவனைத் திரும்பிப் பார்த்தார்.

அவன் நிலத்தைப் பார்க்க... நடக்க ஆரம்பித்தார்.

என்ன அர்த்தம் இதற்கு? - இவியே வராதுடா என்றா? நாகக்காகச் சொல்லி விட்டான். படித்த பிள்ளை! பஸ்ஸ்டாண்ட் வர.

"இதோங்க!"

அவன் தீட்டிய ஹந்து ரூபாயை அப்பமாய் பார்த்தார். ஆனாலும் வெட்கத்தை விட்டு கையை தீட்டியே ஆக வேண்டும். என் நிலைமை அப்படி! ஒரு ரூபாயில் இவ்விருந்து பல்லாவரம் வரை போக முடியாது. கண்கலங்க கையை தீட்டுகிறார்.

"விசாவம்! சீக்கிரம் ஓடியா! பஸ்



## சோள குறுக்கு

சங்கர் சோளத்தை கிழிசில் பொடித்து மனசாக்கித் சொன்னான். ஒரு தண்ணீர் சோள மாவு, ஒரு தண்ணீர் பச்சை மாவு, உப்பு, டாஸ்டர் 50 பிராம் போட்டுப் பிசைத்து குறுக்கு செக்கலாக. தேவையானால் மிளகாய்ப் பொடி போட்டுக் கெட்டியான மாவு பிசைத்து காராச் சேவு பிழியலாம்.

— கே. விஜயா.

வார்த்து! அவனைக் கை தூக்கி விட்டுவிட்டு திரும்பிப் பார்க்கிறார். சங்கர் போய்ச் கொண்டிருக்கிறான் திரும்பிப் பார்க்காமல்.

பல்லாவரத்தில் இதங்கி விட்டை தோக்கி நடக்கும் போது வெட்கத்தில் கனி குறுகிப் போனார்கள்! என்ன சொல்வது? கதையைத் திறந்தால் மூலமும் பார்த்து விட்டு என்ன சொல்லப் போகிறான் மருமகன்! ஒருவித பயத்தோடு கதையைத் தட்டியவர்களுக்கு அவர்கள் கணக்குப் போட்டதற்குமேலாயே "வரவேற்பு" விளம்பரம்.

"ம்! விரட்டி விட்டுட்டானா?" - முதல் கேள்வி.

"உங்க தம்பி மனசுல என்ன நினைக்கண்டிருக்காரன்னு கேட்கறேன். ஒரு தான்! ஒரே ஒரு ராத்திரி, இதோ விரட்டிட்டா, ஒரு வருஷம், ஏன் ஒரு வருஷம்? இந்த செப்டெம்பர் வந்தா ரெண்டு வருஷம் ஆகப் போறது இங்கே வந்து. சங்க வாய் எங்கே போச்சு? - இந்த ஒரு புண்ணைப் பத்தான் பொத்து வளர்த்திருக்கேன்னா? இங்கேயே வந்து கழுத்தை அறுத்துண்டு, வானைத் திறந்து பேசறது அங்கே! இங்கேதான்டா இருக்கப் போறோம்து. என் தலையிடு! நிம்மடுவா வைசிப் அமைவ கொடுத்து வச்சிருக்கணும்!" அவன் துரல் அடைக்க முடிக்க பாது வந்தான்.

"ஏம்ப்பா! சங்கர் என்னதான் நினைக்கண்டிருக்கான் மனசுல. அவனுக்குப் பொறுப்பே இல்லையாம்மா. மறு பஸ்ஸ ஏத்தி விட்டிருக்கானே! விளையாடிக் கிடைக்க சொல்வே தாக்குப்பிடிக்க மாட்டேங்கிறது. வச்சுண்டு பார்க்கறவனுக்குத்தான் புரியும்!"

அவன் நாராசமாய் பேசிய பேச்சு




**© 1999 by The McGraw-Hill Companies**



முதிய ஸ்டேஷனரி டபுள்  
வெள்ள இல்லாத நாப்கின்  
இரவு முழுதும் பாதுகாத்திட.

[illegible][illegible][illegible]

கொள்கிறது ஆகவே  
கவனமாய்விட்டு உரையுங்கள்



100

ஸ்டீபர்ன் டுள்

தேவியம்மாபாளையம் இளம் குழுத் தலைவர்

**SUSWAAD** ன் சுவை இன்றே உங்கள்  
சுதவை தட்டட்டும்!

The delicious Home-made Sweets and Savouries

**SUSWAAD**

Home-made  
SWEETS &  
SAVOURIES

Phone :  
44 23 24 P.P.

1/2, Venkatraman St., T. Nagar, Madras-17.



Our Specialities :

புழுங்கலரிசி கசமுறுக்கு,  
தட்டை, சீடை, etc.  
(free or Oil)  
கோதுமை அல்வா,  
போனி, லட்டு,  
மைசூர்பாகு etc.,  
கல்யாணம் மற்றும்  
வைபவங்களுக்கான  
சீர்வரிசைகள்



C/o Unique Electronics  
160-Royapettah High Road,  
(Opp-தன்மணி துறை மாளிகை)  
Mylapore, Madras-4. Phone: 75490.

Also Available at:

17, Motilal Street, Narmada Flats,  
T. Nagar, Madras-17.  
Phone: 444568

ADVERTISE

Free Home Delivery For orders above 4 Kgs (within Madras City limits)

**கென்ஸ்**

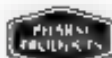
பேன்.எ.று நாகினி

பள்ளி செல்லும் சிறுமிகளுக்கு  
மிகவும் உகந்தது  
பாகுபாப்பானது

பயமின்றி உபயோகிக்கலாம்.  
கென்ஸ் உபயோகிப்பதற்குள் தலைமுடி  
உதிசைது. உகுமதையு பரதிக்ரது,  
பெருகளை முற்றும் கொல்லவும்,  
எதுகளை அழிக்கவும் இது தனி  
மாகுத்துகள் கலந்தது. சுத்தமான  
நுண்ணெய் கமழும் எண்ணெய்க்கு  
தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. எனினில்  
உபயோகிக்கலாம். சக்தி வளம்தந்து,  
பாதுகாப்பானது.



3000000 தேவையான அளவு மதித்து  
தகவிலை, பரிசீலனைக்குப் பிறகு  
உடனடியும் 10 நிமிடங்கள் கழித்து தகவலை  
தயவு செய்து அனுப்பித் தருவோம்.



தஞ்சாவூர் - 613 007

அப்பா! இப்பத்தின் பாய்த்து ஓடும் வரக விலக.

மதுரானே எல்லாவற்றிற்கும் சிலை வைத்தாற்போல கிணைட்டி குழை நகர்தி சிமே விழ விடு இரண்டாமிப் போனது திறக்கவே!

எல்லாவற்றையும் பேசி விட்டு குடிநீர் கந்தினான். "இதோ பாருங்க! இனிமே ஒரு திரியும் உ. ஓர் பொறுக்க மாட்டேன். இப்பவே கொண்டு போய் உங்கத் தம்பி வீட்டு வந்திட்டு வாங்க!"

"தானாகத்தே பிபோக பன்றேன். கைவைப்படாதே! வந்து அழைக்கண்டு போடாங்கிறேன்!"

"தங்க தானைக்கு என்ன பன்றது? தான் இன்னதை நியோக பன்னினேன் பேசுவேயே தழுவினாடாம்! விடுபோனா? உங்குக்குப் பொறுப்பு இருக்கும்கா அவச களை வக்கண்டு செல்வதுக்கு? தாங்கவே என்ன புனைப்பட்டுமான்னை விடுவிடுக்கு. "தங்க என்ன கமையா சொல்வதிங்க! மாசம் ரூ.50 கணையா கிடைக் கிறதென்னா! தீ வக்கண்டு பாடு பெருங்குங் கா முன்னா துணைப்பதுவ எத்தனை தானைக்குச் சாதம் போட முடியும்கு தெரீ யுமன்னேன். கிடையை உக்கப்பா பெருங்கு கையே கைத்திடு தான் வாங்குகியே ருத்தா தான். அங்கே கொண்டு கொடுக்கச் சொல் லுங்க! தங்கமாறம்!"

பெற்றவர்களுக்கு இரண்டு வேள வேறு போடுவதற்கு இத்தனை பேசு? இத்தனை பாசப்பிரியின?

"ம்! மறந்து போயிருச்சே! உங்குக்குத் தாங்கு தெரிவிர் ஆகப் போறது. கை குழந்தைக்காரிக்குத்தான் ஆக வேறுபடுவே! கனா சொல்றா, தெரிவிர் ஆனா மாலிமார், மாமனாறாக் கட்டிண்டு அழைத்து இருக்கா என்ன? கிரங்கு மாசம் முன்னா ருபா கட்டினா பத்தாம் தான் குழந்தை விளேயிருந்து பார்த்துக்கொங்க. அவ்வளவு பிரிவாகிப் இப்பவே. தாம என்ன இயிர் வாயா? என்ன."

இருவரும் சாப்பிட்டு விட்டு கைட னுனைத்து விட்டுப் போக, வேளும் வசித் தோடு இருவர் துக்கம் வராமல் கொம்ப தெரம் புரண்டு, குகை குகையை ஒருவர் பார்க்க பவத்து கொண்டு கைடெலில் பார்த்து. கலங்கி அவர்கள் மனத்தில் பவ ததே நடத்தது அருதான். அவர் மடிநீர் குகையைப் புதைத்துக் கொண்டு வானில் பந்தம் விராமல் துணிவை அழைக்கியபடி கெறும் தன் மனைவியின் குழந்தைத் தட்டிய படியே அவரும் அருகார். முடியவாயாக அடிப்பட்டுப் போய்...

காமவியப்பாது வெளியில் வந்து போது அம்மா, அப்பா இருவரும் தயாராக நிற் பதைக் கண்டு கொஞ்சம் கலங்கினார்கள். "கிணைப்பிடுகணைப்பா! சாப்பிட்டுப் போக

வாடி!"

"ஆ-மா! அப்பதும் விடு புட்டியிருக் குத்து திருமி வந்துக்கு."

"வாயை மூடிண்டு போ உன்னே!" - மனைவியை அடிப்பதிறார்

"இருக்க! சட்டைவைப்ப போட்டுண்டு கடுக்க!" என்றவனை கைவமத்தினார்.

"இருப்பா! வேண்டாம். விசாவத்தை அழைக்கண்டு போய்க்குறேன்! குழந்தையை கொண்டு வீட்டு வக்கெடுக்கோ! பாவம்! விரேன்!" - கிணைப்பினார்.

பின் இருவருவர் பன் - கட்டாண்ட வத்து, பங்கே போவது? என்று தழுமி "விளாடுவது!" போர்வை பார்த்து விட்டு விடுவிடுகினைத் து அதன் விசாவத்தை ஏற்றி, லாஜும் ஏறிக் கொண்ட போது துரியன் அனாதைக்குத் தேரம் ஆகியிருந்தது அதன் பின்? அதன் பின்? அப்பயாம்பான் இன்று வரை துணைவராக நிதினான். அவன் சன்னதியில் வந்து நின்று அருதுவர்களை ஏமாற்றலிங்கை. தன் விளியேயே இட புப கொடுத்து விட்டான். - அந்த துணைவன் அனாதைப் பார்த்துவிட வே ளுத்து வாயை விட்டு அழையும் போல தொலை ஆகிவிட்டான்!

அப்படியே பத்தோ பார்த்தபடி உ.கார்த திருத்த பஞ்சாபியை சீயாகப் பார்க்க முடியாமல் தீர்த் திரையிட்டு மனைவிக் கண் கைவத் துணை துக்க கொன்றிவர் வரதன், கிட்டே வந்து துணைவைத் தட்டிய கையை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொன்றிவர்.

"வரதன்! தீ என்ன வேளாஜும் திணைக் கண்டு போ! ஆனாலும் திருப்பியும் அனாதையோன் சொல்வினை என்ன மனநிர் கவத்திவக்கா ரத்தனம் பண்ணாதே, சொத்ததைவெல்லாம் வித்துட்டுப் போ! புன்னகை! கிட்டே போ! வேண்டாங்கணை. ஆனா உன் பிடியை விடாதே! பணம்? அது எல்லாவதையும் மாத்திரும்பப் பா! மதுரானே! ஏன் அப்பா, அம்மாவை புன்னை கன் மறிக்கறதுக்கே அதுதான் வேறுபுப் இப்ப. பணம் இல்லையென்னா பாசமாவது மன்னாவது? அதுக்குத்தான் சொல்வினம் என் திணைவை உனக்கு? உன்கென்ன வரகுக்கிற வரக உபாது சாமர்த்தியமா இரு! பணனை மாநிர் ஏமாத்து போயிடாதே! - அவர் முடிக்க விசாவம் விக்கி புவிற் சந்தம் கேட்கிறது.

இவர்களைத் தவிராக விட வேண்டும்! திணைத்தபடியே எழுதினார் வரதன்.

"விரேயப்பா பாசமா!" கார்த்தாவவத்து பக்கெறென் மனைவளுன்னையும் வக்கக் கைத்திக்கோ!" - தரம் நிவிதியாக்க போடு தார்.

பஞ்சாபி எழுத்து போய் விசாவத்தின் கையை ஆதரவாகப் பிடிக்கிறார். அந்த தொத்து போய் கன்னங்களுக்கு ஒருவருக் கொ துலத்தான் மறத்து

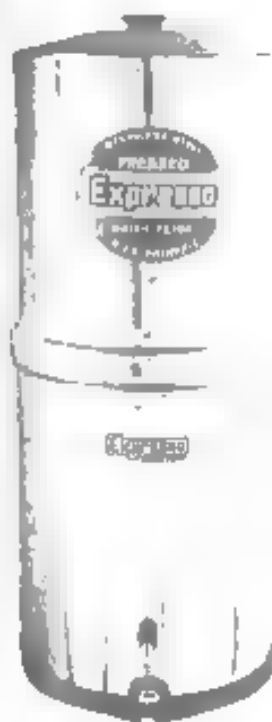
*"J.K. Metals  
the pioneers  
in the manufac-  
ture of kitchen  
appliances from*

*Salem Stainless Steel Sheets.  
Made under stringent quality  
control, the product range  
includes Water Filters, Rice  
Cookers, Idli Cookers, Travelling  
Sets, Milk Boilers & Sauce Pan.*

*All products carry the impres-  
sible quality stamp "Expresso"  
the household brand for Kitchen  
Appliances".*

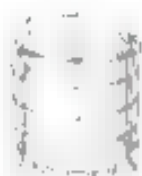


## Housewife's choice Expresso Kitchen Appliances.



### Water Filter

- Single Piece.
- Deep drawn process.
- Lab tested cundies.
- Available in different sizes.



### Travelling Set

- Handy for carrying food for the family on travel.
- Easy to handle.
- Durable.



### Rice Cooker

- Cooks quickly and gives soft, tasty rice.



### Milk Cooker

- Converts best & turns milk faster.
- Retains heat for a longer time.



### Frying Pan

- Economical.
- Convenient.



### Sauce Pan

- Durable.
- Easy to handle.



### Idli Cooker

- Cooks quick.
- Soft and tastier idlies.

STAINLESS STEEL  
**Expresso**

Stamp of Quality

Mfd by **J.K. METALS**  
199, Mint Street, Madras - 600 001. Ph: 568800



**பித்தப்பை** வயிற்று மேல்பட்டவருக்கு பித்தப்பையில் பித்தக்கற்கள் (Gallstones) என்று கொள்கையு ஏற்படுவதுண்டு. இது பெண்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது என்று கருதப்படுகிறது. இது பரம்பரை நோய் என்றும் கருதப்படுகிறது.

பித்தப்பை கற்கள் எப்படிப் பாணை? அவை உண்மையிலேயே கற்களா?

பித்தநீர் எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களில், பித்தப்பையில் இக்கற்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை கற்கள் போன்ற வடிவ ரூபம் பணை, கற்களாகில், இவை தாக்கியம் மற்றும் சில உப்புக்களால் ஆனவை.

கற்கள் எத்தனாய் ஏற்படுகின்றன:— தொற்று (Infection), பித்தநீர் சரிபாக்கக் கருக்காமலிருப்பது, அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடுவது, மலச்சிக்கல் போன்றவற்றால் இக்கற்கள் உண்டாகின்றன என்று கருதப்படுகிறது. பித்தப்பை

## பித்தப்பையில்



## கற்கள்

லில் ஏதோ ஒரு கன் இருக்கலாம். அல்லது ஆயிரக்கணக்கான கற்களும் இருக்கலாம். பல்வேறு அளவுகளிலும் இருக்கலாம். கற்கள் இருப்பதற்கான வெளிப்படைபாடி அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லாமலே இருக்கலாம். கற்களின் அளவு, பித்தநீர் குழாய்கள் செல்வதுதல் தடை செய்கின்றனவா என்பதைப் பொருத்து அறிகுறிகள் வெளிப்படும். வாகத் தொடர்வதால், கற்கள் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் அஜீர்ணம், வாயுத்தொத்தாவு, சாப்பிட்டவாள் வயிறு வெடித்துவிடும். அளவுக்கு உப்பிலிருந்து, அவ்வப்போது வாத்தி தலை கற்றல் ஆகியவை.

பித்தப்பையில் கற்கள் ஏற்படுவதால் துன்புறுப்பருக்கு, பித்தப்பை இருக்குமிடத்தில்தான் வலி இருக்கும். அதாவது வலது பக்கம் விலா எலும்புக்குக் கீழே வலி இருக்கும். சில சமயம் நிரொன்று கடுமையான வலி

ஏற்படும். இத்திசையில் வயிறு, மார்பு, வலது தொள் ஆகிய பகுதிகளில் எல்லாம் வலி இருக்கும். இதன் காரணமாக ஜூரம் ஏற்படலாம். சில சமயம் மலர்கள் காமாலை நோயும் ஏற்படலாம். வலி சில நேரங்களில் அதிக நேரம் தொடரலாம். இத்திசை நிரும் பத்திரும்ப ஏற்படும். மற்றும் சில நேரங்களில் அதிகநேரம் தொடரலாம். இத்திசை நிரும் பத்திரும்ப ஏற்படும் தன்மையுள்ளது.

வலி ஏற்பட்டுச் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு சகஜநிலை ஏற்பட்டுவிட்டாலும் (இம்மாதிரி பால வலி ஏற்படும்போது) வலி தான் நின்று விட்டதே என்று அபரிசீலமாக இருக்காமல், டாக்டர்களைக் கலந்துரலோசிக்கவேண்டும். ஏனென்றால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பகுதிகளிலும், நெரூர்ப் பையில்லும் கொள்கையு ஏற்பட்டாலும் இம்மாதிரியான வலி ஏற்படலாம். எக்ஸ்-ரேவில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான கற்களை நிரிக்கும், மற்றவை நிரிவாது. பித்தப்பையில் எரிச்சல், புண் இருத்தால் இக்கற்கள் பிரச்சனை ஏற்படலாம். இம்மாதிரியான கற்கள் பிரச்சனையுள்ளவர்கள், கொழுப்புச் சத்தை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். முட்டைவாய் நீக்கப்பட வேண்டும். எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாக இருத்தாலும் அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடக்கூடாது. உடல்பற்றி வேண்டும். மேலும் மலச்சிக்கல் நிரிவாடல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பித்தப்பையில் வலி ஏற்படும் போது வலி மிகக் கடுமையாகலே இருக்கும். எவ்வே வலி நிவாரண மூத்திரைகளை உட்கொள்வதால் இந்த வலி சரிபாக்காது. பித்தக்கற்களை நீக்குவதற்கு டாக்டரிடம்போகாமல் தாமதமே செஞ்சு செய்து கொள்வதில் எந்தப் பயனுமில்லை. பித்தக்கற்களைக் களைத்து விடும் தன்மையுடைய எந்தத் திரவமுமில்லை.

பித்தநீர் குழாயில் தடை ஏற்படும் போதும், பித்தக்கற்கள் சேர்த்து விடும் போதும் டாக்டர் ஆபரேஷன் மூலமாகத் தான் இதைச் சரிசெய்யமுடியும் அப்பெண்டிசைட்டிஸ் தொத்தாவுக்கு உடனே ஆபரேஷன் தேவைப்படுவது போல், பித்தக்கற்கள் தொத்தாவுக்கும் உடனே ஆபரேஷன் தேவைப்படுகிறது. ஆபரேஷன் தேவைப்படுகிறது என்று டாக்டர் ஆலோசனை கூறினால் ஆபரேஷனுக்குத் தயக்கக் கூடாது. பித்தக்கற்களால் நிரொன்று தொத்தாவு ஏற்படலாம். தாங்கமுடியாத வலி ஏற்பட்டு அதன்காரணமாக, மலம்வழிப்பது தடைப்படலாம். கல்லீரலில் கூடிய போன்று கொள்கையு ஏற்படலாம்.

கொட்டுத் கொட்டாக எல்லாம்  
கொட்டி இறங்கிக் கொண்டிருந்தது. மூச்சு  
சீராக ஏறி இறங்கிக் கொண்டிருந்தது. முழங்  
கையிலும், பாதங்களிலும், மூத்திலும்  
பொடப்பட்டுருந்த கட்டுக்களிலுமிருந்  
தான் வயிறோ! கலாவின் மூகம் அங்குப்  
போது கத்தியது. உதடுகள் கோணின.

பெருகும் கண்ணிரோடு அனைவரையே  
பார்த்துக் கொண்டு இருந்தான் சாத்தா  
யின்னும் ஆன்பத்திரி எனும், கொட்டால்  
நெடி எதுவும் அவளுக்கு உணரக்கவிடவில்லை.  
மணங்கிறதன் அப்படியே தொறுங்கிப் போய்  
இருந்தான். ஸ்ரீதரனோ தலைத்த புறா போல  
ஒடுங்கி விட்டான்.

சாத்தனை பங்குதரம் தாது விட்டது.  
அந்தக் காரிலுள் இரவில் இருந்து விட்ட  
வாரிதிர்தாமலேஒடி விட்டது. உதவி கோட்டு  
ஒங்கொரு வண்டியாக நிறுத்த முயற்சித்து.  
அரை மணிக்குப் பின் நின்ற வண்டியில்  
ஏறி பயணித்து.. போயின் கட்டிடமும்,  
ஆன்பத்திரி என அழைத்து... அத்தனை  
சிக்கிரமாக அரசு இயந்திரம் தகர்ந்து விடு  
கிறதா?

ஸ்ரீதரனையும் கையில் பிடித்துக்  
கொண்டே அலைந்தான். கடைசியாக வந்து  
சேர்ந்த கோவின் தொட்டி வெளிக்கேத்  
தில் பார்த்த கோரம்.. புரையாடி கதவைத்  
திறந்து கொண்டு விழுந்து விடத்தான்.. அடுத்த  
பக்கத்தில் வாசு, ராஜகோபால்... மூகம்  
முழுக்க புடைசடைத் தலைப்பால் மூடியவடி  
கோமளம் தடு ரோட்டில்.. இரண்டு மீட்  
ருக்கும் நடுவில் அக்கி தகர்ந்த கலா... அவள்  
தலை மட்டுமே இப்படியும் அப்படியானாக  
அடிக்க கொண்டிருந்தது.

எல்லோரையும் தாக்கி ஆண்டுவெண்ணில்  
போய்விட்ட போது மத்திய மனமணக்கு வந்த  
போது எல்லோரும் எல்லாம் அடிப்போக.  
கலா மட்டுமே உயிருக்குப் போராடிக் கொண்ட  
இருந்தான். அவளுக்கு உடனடியாக அருண்  
விடுதலை செய்து கைதில் உள்ள கழத்

அதனை எடுக்க முடியு செயல்பட்டது. து.கலா  
விண்ணின் விடத்தான்.

அப்து உப்பிய வயிறோடு கலா விண்ணிய  
போது மீண்டும் தன் அன்னைமீது தீண்டிய  
வந்தது சாத்தாவிற்கு. தான் வாழ்வின்  
அடையங்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து அரை  
வறக்கு வந்ததோ! இதெல்லாம் யார் செய்த  
பாவம்... ஆண்டி கலா, உண்ணப்ப்பார்க்க  
வந்தவர்களுக்கு இந்தக் கதியும்.. ஸ்ரீதரா  
உண்ணவகட்டி... போயின் வண்டியை  
நிறுத்தி கொல்லுகிறா விட்டால் இந்த நெடும்  
வடி மனவயானைப் பார்த்துக் கொண்டு  
இருக்கலாம்.. அவன் மெல் கொய்கி என்ன  
செய்யலாம், தலைவியை துத்து எவ்வாறு  
இருக்கும் போது...

"ஏன்மா... என்னா தாக்குறியா..." அரை  
மணக்கதில் விடத்த சாத்தாவைத் தட்டினான்  
தான். சாத்தாவுக்கு கொண்டான்.

"இந்தாம்பா, பேஷண்டி ஆப்பிரேஷ  
னக்கு எடுத்துட்டுப் போறோம். சாத்தா  
உண்ண கட்டிடறா த..."

அதற்குள் இரண்டு கொண்ணையுண்ட.  
அணிந்த சிப்பத்திகள் சாத்தாவுக்கு வந்த  
வண்டியைத் தள்ளியபடி சளிபே வந்தார்  
தன் சாத்தா தாங்கிக் கொண்டிருந்த  
ஸ்ரீதரனை விட்டு விட்டு தன் வாய்க்கா  
வால் படுத்தி நின்ற தோமாவியைக் கவன  
மாகத்தாண்டி தான் வாழ்க்கை பாதை  
அறையில் புகுமுத்தான்.

விவந்த அத்த தந்தா வயது பாக்டரி  
துக்கம் முற்றிலும் கலைத்தவராக, தாங்கி  
விழித்த அமைவானவர்களுடன் அனைவரும்  
விடிந்தார்.

"இந்தே பாகுமோ... அத்தப் கொண்ணு  
தொம்ப வலியை இருக்கு. இப்பவே  
ஆப்பிரேஷன் பண்ணியாகணும். அத்தாங்க  
தம்புதான் வாராவது விட்டதுல இருக்  
வங்கனா... எல்லா துக்கும் சொல்லுறோமே  
அமமா... இந்த போய்ப்பால் எல்லாம்  
கவையெடுத்து சிறை போடணுமே..."

**வெள்ளை காவம்**

**மஞ்சளாராமேஷ்**



சாந்தாவிற்குத் தலை சுற்றியது. "அவங்கள்லாம் திருச்சிவில இருக்காங்க. எனக்குச் சரியா ஆட்டலாம் தெரியாதுங்க. வீட்டுல போய்த் தேடித்தான் ஏதாச்சுச் செய்யணும்..."

"சரி அப்ப ஆபத்துக்கு நொஷமிக்கல. தயே கையெழுத்துப் போடு. காலையில் வீட்டுக்குப் போயிட்டு இந்த மாதிர்ஷ்ட நகலவைச் சொல்லிடு..."

"சரிங்க..." அவர் தட்டிய பேப்பரில் காட்டிய இடங்களில் கையெழுத்து போட்டான். மெனனமாகத் திரும்பிய போலு அறையில் கட்டில் காலியாக இருந்தது.

ஸ்ரீதான் கருண்டு வொண்டு படுத்திருந்தான்.

தெய்வமே, இப்போ என்ன செய்யது... அவர்களுக்கு யார் யார் சொந்தக்காரர்கள்.. மாலியின் அண்ணா, மன்வி மருமகனாகிய கல்யாண், மாலி அண்ணன் சின்னையை மாப்பிள்ளையாக்கித் கொண்டு, தில் இருந்தே தகராறு. கல்யாணத்திலேயே ஏதோ ஆரம்பித்து விட்டது என மாலி சொல்லி இருக்கிறான். மாப்பிள்ளைதான் ஆரம்பத்தில் ஒரு தடவை கந்திருக்கிறார். மற்றபடி சொந்தக்காரர்கள் என கமாவின் கல்யாணத்தில் பார்த்ததுதான். அப்போது யாரைத் தெரியப் போகிறது? கல்யாணத்

தில் சொன்ன வேலையைச் செய்தானே தவிர, சமைவல்காதிக்கு யாரும் சொந்தக் காரர்களை அறிமுகம் செய்து வைப்பாளா என்ன? மற்றபடி மாமாவுக்கென்று இருக்கிற சிறிய சொந்தம் யாரும் இல்லை. அவர் ஒரே பிள்ளையாகும். இவருக்குக் கல்யாணமான கொஞ்ச நாள்லேயே அம்மா போய் விட்டாள். அப்பா அப்பறம் இருந்து தந்தாறு வருஷத்தானா. மற்றபடி ஏதேதோ உதவுகன்.

நிலைக்க நிலைக்கக் குழம்பியது. ஸ்ரீதரா... நடுக்கத்தோடு அவளை எழுப்பினாள். சிறுவனாக இருந்தாலும் அந்த வேலையைக் கவனத்துடன் ஒரு துணை வேலைப் பட்டது. ஸ்ரீதரன் பெரிய ஆறுதல் போல. கொந்தளிக்கும் கடலிலே விடைத்த தோன் போல...

ஸ்ரீதரா... முதலில் புரண்டு படுக்க முயற்சித்தவன். உடக்கென எல்லாம் ஞாபகம் வர எழுந்து கொண்டான்.

"என்னம்மா... அக்கா எங்கம்மா...?"

ஸ்ரீதரா... நான் என்னடா பண்ணு வேன்...? அவா எல்லாறையும் துல் விட்டு விடே போட்டுட்டா. கவையை ஆப்பரேஷனுக்கு எடுத்துண்டு போயிருக்கா... லிக்கு விட்டு அழுதான்.

அவன் கையைப் பிரித்துக் கொண்ட ஸ்ரீதரன், "அழாதேம்மா... அழாதே..." என்றான்.

"பாக்கர் சொன்னாட்டா, தெரிஞ்சு வானுக்கெல்லாம் சொல்லச் சொல்லி, நமக்கு யாரோட அட்ரஸ்ஸும் தெரியாதே..."

"அம்மா, மாமா எப்பவும் அவரோட டேபிளில் ஒரு உயிரியை பார்த்துத்தான் அட்ரஸ் எழுதுகார். ஒருவேளை அதிலே திருச்சிகாரா அட்ரஸ் இருக்குமோ..."

மோர் விளக்கச் செய்யும் போது அத்துடன் பாகற்கானையும் கிவ்வக வாக நறுக்கி, ஊரப் போட்டு, காய வைத்து வற்றச் செய்தால், காரமும் கசப்பும் சேர்த்து விஷயம் குளியாக இருக்கும்.

— தொடர்.



"முதல்வாவிடு திறக்கணும்மா... கடலாவி வேணுமோ..."

அகரிகளுடைய உடையாடையான போலீஸ் அவளிடம் கொடுத்து வைத்திருந்த ஸ்பைன் திணைவுக்கு வர அவற்றில் தெடினாள். நுல்ல காவம் மாமியின் ஸ்பைனிலேயே சாஸ்திக் கொத்து இடைத்தது.

"காவலரில போகலாம்..."

நாள் அந்த சமயம் உள்மே நுழைந்தாள். அங்கனம் ஆர்வத்துடன் பார்த்த சாந்தா.

"என்னங்க..." என்றாள்.

"அந்தப் பொண்ணோட நிலைமை ரொம்பமோசமாய் இருக்குமடா, இங்கே வலிசே கோலதான் இருக்குது..."

"ஆப்பரேஷன் பண்ணறா சொன்னாங்களை..."

"அதுக்குத்தான் ஏற்பாடு பண்ணிக்கிட்டு இருக்காங்க."

"எங்காவது தேரம் ஆகும்..."

"சொல்ல முடியாதும்மா, எப்படியும் ஒரு மணி நேரமாவது ஆகும்..."

அப்போ ஒண்ணு செய்யலாம். ஸ்ரீதரா நீ இங்கேயே இருந்துக்கொ, நான் வீட்டுக்குப் போய் பார்த்துட்டு வரேன்..."

நேரம் அவளுடைய கேஸ் வீட்டைப் பார்த்து ஏதேதோ குறித்துக் கொண்டு இருந்தான். நன்றாக விடிந்து விட்ட நிலையில் சாந்தா ஜி. எச். சிஸ் காசனாக்கு வந்தாள். காலை நேரம் ரெயின்களின் வரவுக்காக சென்ட்ரலிலும், பக்கவாட்டிலும் காத்திருக்கும் ஆட்டோக்கள், பஸ்ஸில் போய் ஆகாது என முடிவெடுத்துக் கொண்ட சாந்தா ஒரு ஆட்டோவை அழைத்துக் கொண்டாள்.

"மயிலாப்பூருக்குப் போப்பா..." என ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டாள். காலை நேர ஜி. எச். சிஸ் காசனா வரவழைத்து. இரவு முழுதும் தூக்கம் இல்லாததாலும், கவலை பலத்தாலும் கண், உடம்பு முழுவதும் கட்டி.

மணி அங்கேதானே இருக்கான். அவன் இப்போ பக்கத்துல இருந்தாக் கட எவ்வளவோ நல்லா இருக்குமே..."

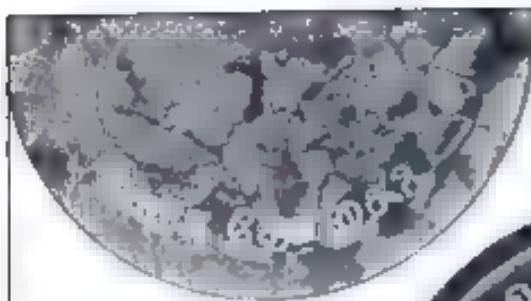
மயிலாப்பூரில் விட்டிருந்த எதிரே வண்டியை நிறுக்கச் சொன்ன போது தெரிந்த வண்டித்தது. மனத்தை இரும்பாக்கிக் கொண்டாள்.

"கொஞ்ச நேரம் இருக்கியாப்பா, நான் திரும்பவும் ஜி. எச். சிஸ் காசனா போகணும்..."

"ம்..." அவன் பிடிவைய எடுத்துப் பற்றவைக்க ஆயத்தமானான்.

பரபரவென்று கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே போவாள். "நேரம் காலை... இந்த விட்டிருந்த இப்படி ஒரு கதி





புரட்டுகளை மாதுக்கு முத்து என்று  
முன்னால் அழைக்கப்பட்டிருந்த  
புதித்து பொன்னாழகம் காணாமல்  
திருத்தவகை எடுத்துப் போனது  
திருத்தவகை செல்லுபடியாகாதது  
கொண்டிருந்தது என்று நினைத்து  
கொண்டிருந்தது என்று நினைத்தது  
என்பதைப் போல கருத்துக்கள் மாறு  
பெற்று சென்று கொண்டிருக்கின்றன.  
தொலைதொலை தூரங்களிலிருந்து எந்த  
எருவகை நிர்லேபு அளித்திருக்க  
கூடியிருக்க திருவாரூர் நகரத்திலிருந்து

நிர்லேபு : உபயோகப்படுத்த ஏதாவது அந்த அமைப்பை  
கொண்டிருக்கிறது அந்த நேரத்தில் திருவாரூர்  
கொண்டு கொண்டிருக்கிறது — தொலைதொலை நகரத்திலிருந்து எந்த  
வித பிரச்சனையும் தருவதில்லை இது உபயோகப்படுத்த

பெற்று என்ன நிர்லேபு : உபயோகப்படுத்த  
உபயோகப்படுத்த நிர்லேபு : உபயோகப்படுத்த  
கூடியிருக்கிறது அந்த நேரத்தில் திருவாரூர்  
கொண்டு கொண்டிருக்கிறது — தொலைதொலை நகரத்திலிருந்து எந்த  
வித பிரச்சனையும் தருவதில்லை இது உபயோகப்படுத்த

அந்தவகை தான் என்னவோ உருவாகி வருகிறது நிர்லேபு  
குறிப்பாக  
உபயோகப்படுத்த  
திருவாரூரிலிருந்து திருவாரூர் நகரத்திலிருந்து  
கூடியிருக்கிறது

# NIRLEP

ஒரு வசதியான பையடி



விநியோகஸ்தர்கள் : N's டிஸ்ட்ரிப்யூட்டர்ஸ் மனாக்கெட்டிங், சென்னை தொலைதொலை: 588394

வரும் என நினைத்து இருப்போம்... எனப் பொருளிய மனதை அடக்கி இராஜகோபரின் அனுமனை அளவில் துறைத்து ஸ்ரீதர் கொண்டு வரவேண்டி எடுத்தான். தலையகாலம், அதில் கலாவின் மாமியார் வீட்டு குடிசை இருந்தது. முதலில் அவர்களை வரவேற்கும் கலாம், பிறகு அவர்களைக் கொண்டே மற்றவர்களை வரவேற்கலாம்.

மீண்டும் வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு விளம்பினான். கலாவுக்கு அவரு என்ன ஆச்சோ... கொஞ்சம் சீக்கிரம் போய்ப்பா... என ஆட்டோவை விட்டிருக்கான். ஸ்ரீ. எச். காலையில் குதித்து விடுவதைப் போல இரங்கிய சாத்தா. அவனுக்குப் பணத்தைக் கொடுத்து விட்டு உள்ளே ஓடினான். ஸ்ரீதர் அவனுக்காகக் காத்திருந்தான்.

"அம்மா... ஸ்டீர் விடைக்கதா..."

"இருக்குடா. உடனே அவர் விட்டுக்குத் தந்தி கொடுக்கணும்... இங்கே என்ன ஆச்சோ என்று கேட்டுண்டு போனாம்தான் மந்திரம்..."

"இன்னும் அவர் யாரும் வெளியே வரவில்லையா..."

"சரி. நீ இங்கேயே இரு..." என்றவன் ஓட்டும் தடையுமாக வினாத்தான். வழியில் தென்பட்டவர்களை விளரித்துக் கொண்டு. மீண்டும் ஆட்டோ வைத்துக் கொண்டு போஸ்ட் ஆபீஸுக்கு வினாத்து அவரு இருப் பவர்களிடம் வினாத்துவதைக் கொவ்வை. முக வரிசையாக கொடுத்து தந்தி கொடுக்கச் செய்தான். மீண்டும் திரும்பி ஓடி வந்தான். ஸ்ரீதன் வாசலிலேயே நின்று கொண்டிருந்தான்.

"என் ஸ்டீர்..."

"அக்காவுக்குப் பெண் குழந்தையாம். ஆனால் அக்காதான் ரொம்ப மோசமா இதுக் காளாம்..."

அவனையும் இருந்துக் கொண்டு ஓடினான். அவனைப் பார்த்ததில் குழந்தையை மட்டும் எடுத்து வந்து காட்டினான். தங்க வீக்கிரகம் மாமிரி என்ன அற்புதம்... சிறிய கண்களை மலர்ந்திப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. ஆகவே ஒரு அந்த வாகனம் சாத்தா, தன்னைப் பார்த்தான். அவன் உடல் ஸ்டீர் பிதுக்கினான்.

"பயம் ரொம்பமோசமா இருக்குமோ..."

அப்படியே சரித்து கவனத்தில் சாய்ந்து அமர்ந்து விட்டான். ஸ்ரீதன் போய் வாகனம் வந்த காப்பி அப்படியே ஆதிர்ப் போய்க் கொண்டிருந்தது. பத்து மணிக்கு தான் வந்து தகவல் கொடுத்த விட்டுப் போனான். "கலா போய் விட்டான்" என்று. அழவும் சக்தி யற்று. சாத்தா அப்படியே இருந்தான்.

இரவு எட்டு மணிக்கு மாமிரின் குறும் பம் வந்து சேர்ந்தது. தான் ஆடா விட்டா லும் சதை ஆடுமோ? மாமிரின் அண்ணன்

வந்த விட்டார். மாப்பிள்ளை இந்தக்கொரு கணைப் பார்த்துத் திக்பிரமை அடைந்து தின்று விட்டான்.

"எப்படிமோ ஆச்ச இது... தங்க ரெண்டு பேரும் பப்பய்யத் தப்பிச்சீங்க..." எங் கிருந்தோ எழுப்பப்பட்டவன் போல "உடக்" கொ விழித்துக் கொண்டான் சாத்தா.

"அது எத்து மாமா..." என ஆரம்பித்த ஸ்ரீதனையும் அடக்கி விட்டான். போஸ்ட் மீட்டெனில் சொன்னதையே மீண்டும் சொன்னான்.

"கலாவுக்கு ரொம்ப காலம் காலிக்கிறது. இரங்கி திக்கணும்னு கண்டிப்பா நிறுத்தச் சொன்னா. அது பக்கத்திலே இருந்த னாலும். ஸ்ரீதனும் இரங்கின்போய். அவ இரங்கறதுக்காக தன்னி தின்றுண்டோம். அதுக்குள்ளே இப்படி ஆயிரச்ச..."

ஸ்ரீதன் மெல் பழி வந்தால் சொத்தக் காரர்கள் அந்தனை பேரும் சேர்ந்து அவனைப் பூட்டி விடுவார்களே... தனக்குச் சமயோத்தித அறிவைக் கொடுத்த ஆண்ட வனுக்கு மனத்திற்குள் தன் சி சொத்தி னான்.

ஆயிற்று. எல்லாம் முடிந்து பத்து நாட்கள் ஆகி விட்டன. சாத்தாவிற்குச் சமைவல், சாப்பாடு பிரச்சனையாக இல்லை. எத்து விசாரித்தவர்களுக்கு எல்லாம் சமைத்துப் போட்டான். மாப்பிள்ளை ஏதோ காரியம் எனச் சென்று முடித்து விட்டான். இனிமேற் கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறார்கள்?

சாத்தாவிடமும். ஸ்ரீதனிடமும் தான் மாற்றி மாற்றிக் குழந்தை இருந்தது. இந்தப் "எப்படியோ" இவர்கள் என்ன செய்யப் போகிறார்கள்? கலாவின் மாமியாரோ, மாருமோ அதைத் திரும்பிக் கூடப் பார்க்க வில்லை.

சாத்தாவிற்கு தெரிய 'திட திக்' கொன்று அடித்துக் கொண்டது.

பேச்சு நடுவிலே ஒரு தான் மாமிரின் மெதுவாகக் கேட்டான். "உங்க வீட்டுல மணியு ஒத்தச் இருந்தாரே. கலாவை கூட கொண்டு விட வந்தாரே... அவர் இல்லை..."

"அவரை... அவன் மெட்ராக்கடே வந்துட்டாரே. உனக்குத் தெரியுமா அவரை..."

"அன்னிக்குப் பெரிண்டிருந்தப்போ ஏதோ தூரத்துச் சொத்தம்னு தெரிஞ்சது. அதான் கேட்டேன்..."

"அவன் அட்ரஸ் கூட மாமாட்ட இருக்கே. தான் வாகனத் தரேன்..."

இல்லோரும் ஹாலில் கூடியிருக்கிறார்கள். ஏதோ பேசி முடி கொடுக்கப் போகிறார்கள்...

"சாத்தா..."

புதிய



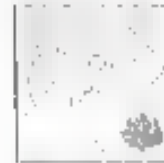
இண்டர்நேஷனல்  
டிரையோடரன்ட்  
உள்ளது

சாதாரண சோப்புகள்,



உடல் வாட்டையைத் தடுக்கிறது

புதிய ஏதீஸ்டன்



இண்டர்நேஷனல்  
டிரையோடரன்ட் டி.ஜி.எஸ்  
வேரிபைக்கர்ட் உடல் வாட்டையை  
குடுக்கிறது துஷணப்பிசுதை  
உருண்டை வருகிறது பாணிக்ரு யணி  
ஏதீஸ்டு தடுக்கிறது நம்மிகளை.

தோழர்கள் • தருவார்கள் • சிறப்புகிடம் - உங்களுக்கே !

அழைப்பு வந்து விட்டது! சமையல் அறைவிலிருந்து வெளியே வந்தான். மாமா இவ்வளவு நிமிர்ந்து அமர்த்தலாகப் பார்த்தார்.

"இதோ பாரும்மா! கம்மா வளவன பேச்சு எனக்குப் பிடிக்காது. எல்லாரும் உண்டோட போயிட்டப்பறம் என்ன சொல்றது? இராஜகொபாதுக்குன்னு யாரும் இல்லை. இருக்கற ஒண்ணு ரெண்டு கிப்ரெண்டிஸ் வந்துட்டுப் போயாச்சு. சட்டப்படி இந்த வீடு கலாலோட புதுஷை வைத்தான் செரும்.... இதை தாங்க வச்சுண்டு என்ன பண்ணப் போறோம்..."

"இதெல்லாம் அவன்... என்ன பேச்சு..." மாப்பிள்ளை இடைமறித்தான்.

"இருக்கட்டுண்டா... தானைக்கு நாலு பேர் கேட்டா அவளும் சொல்லணுமோன்னோ... இதோ பாரு... தாங்க இந்த வீட்டை... வித்துடப் போறோம்... தன்னவாக்கம் ஏற்பாடு பண்ணிக்க..."

சாத்தா தெஞ்சு வறள மாரியியப் பார்த்தான். "அந்த மணி அட்டையை வாங்கித் தரேன்ஸேனே..."

மாமா சட்டைப் பைக்குள் ரெடியாக இருந்ததை எடுத்துக் கொடுத்தார். எல்லாம் முன்னேற்பாடு போலும்! "ம்... மாமி அண்ணைக்கே தீ கேட்டேன்று சொன்னா. இப்போதான் கொடம்பாக்கத்துல இருக்கான். யாரோ சாஸ்திரிகளாம். வெளிநாஸ் கூட கூட தடிக்கிறானாம். அவா சிறே இயலும்வசதியாதான் இருக்கானாம். தீயம் போய்க்கொட..."

"சரி மாமா... எனக்கு ரெண்டு நாள் இந்த வீட்டு தங்க அவகாசம் கொடுங்கோ. நாள் விசாரிக்கண்டு போய்க்கொடுன்..."

"ம்... ம்... நாங்கனும் நாலு தாளாகும். அதுக்குள்ளே பார்த்துக்கொட..." மவுனமாகத் திரும்பிய சாத்தாலின் தெஞ்சில் அவர் வளின் வார்த்தை நெடுப்பாக விழுந்தது.

"மால் விஜயா சிகட்டியாடா..."

"என்னம்மா, யானைக் கேட்டாலும் இடமில்லே இடமில்லேங்கறா... பேசாம ராயோட ராவா வாசல்ல போட்டுட்டு வந்துடலாம் போல இருக்கு..."

சாத்தா "இவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்" என யோசித்தான். தன் அழையில் நுழைந்து தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாப்பாவைப் பார்த்த போது புலகாடுகிறது. ஒரு வேளை பாப்பாவைச் சொல்கிறார்களோ... ஆமாம், அப்படித்தான் இருக்கும்.

நானை மணியைத் தேடிச் கொண்டு போதும்போது மாரியிடம் ஒப்படைத்துப் பார்க்கலாமே. அப்பொழுது தெரிந்து விடும். இயோ, இந்தப் பச்சைக் குழந்தை வயசா எங்கெவாவது விட்டெதிலப் போகி

றார்கள். செந்தாலும் செயலாக்கல். பொண்டாட்டி செத்தவன் புது மாப்பிள்ளை தானே... அவர்களுக்கு இந்தக் குழந்தை ஒரு இடைபூறு. ஆனால் சொத்து மட்டும் எந்த பந்தமும் இல்லாமல் வரப் போகிறது.

மாரிதர்கள்... திணைக்க திணைக்க அவளுக்குக் கசப்பாக இருந்தது. ஏன் என் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் மாரிதர்கள் மட்டும் இப்படி கவலம் மட்டுமே பூ பெயர்களைக் இருக்கிறார்கள். நல்லவர்கள் எல்லாம் விசைரலில் கழன்று கொண்டே விடுகிறார்கள்...

சாத்தா அப்படியே உறங்கிப் போனான். மறுநாள் காலைவில் சமையல் செய்கக் கூடப் பிடிக்கவில்லை. ஆனால் அவர்கள் இருவருக்குமாவது சாப்பாடு வேண்டுமே... சமையல் மூடி வைத்தான். ஸ்ரீதாளுக்கு அறைவில் கொண்டு போய் வைத்து விட்டான். ஹாலில் அமர்த்திடுத்த மாரியிடம் போனான்.

"மாமி. பாப்பாக்கு மால் எல்லாம் கொடுத்துட்டேன். தாங்கறது. கொஞ்சம் பார்த்துக்குங்கோ. ஸ்ரீதாளுக்கு அவ்வளவா தெரியாது. பத்து நாள் பச்சைக் குழந்தை யாச்சே..."

"சரி, சரி, சீக்கிரம் வந்துடு..." சாத்தா துங்கினான்.

"மாரியிட்ட ஒரு விஷயம்கேக்கறும்..."

படித்துக் கொண்டிருந்த வாரிப் பத்திரிகையை எரிச்சலுடன் தாழ்த்தினான்.

"சனக்குப் புணர் எல்லாம் போட்டுத் தரச் சொல்லி இருக்கேன். வேலையே இடைக்கவேன்னா கூட ரெண்டு மாதம் சாப்பிடலாம்..."

"அதிலே மாமி..."

"சீக்கிரம் வந்துடு..."

"பாப்பாவை திருச்சிக்கு எடுத்துண்டு போய்விடுவேனோன்னோ..."

மாரிக்கு எரிச்சல் மண்டியது. "இதோ பார... தீ இந்த வீட்டுச் சமையல்காரிதான். சமையலில் திறமை உதவிச் செஞ்செய்கறதுக்காக எது வேணா பேசாதே..."

சாத்தா மெனமமாக நின்றுன். தன் வணங்கும் கற்பகாம்பாணை மனத்திற்குள் தொழுது கொண்டான். ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்தான். "நான் சொல்றென்று நப்பா நினைக்காதீங்கோ, இது அதிகப்பிரச்சனத் தன்மா எடுத்துண்டாலும் சரி. மன்னிக்கக் குங்கோ. தீங்க பாப்பாவை எடுத்துண்டு போய் வளர்க்கறதா இருந்தா ரொம்பச் சந்தோஷம். இல்லை எங்கெவாக்கம் அண்ணாது ஆசிரமத்துல சேர்த்துடறும்னு நினைச்சேன்னா எங்கிட்டே கொடுத்துடுங்கோ. எனக்குச் சாதம் போட்டவா குழந்தை அனாதையா போறதை என்னால



# “ஒவ்வொரு ஸ்பூனிலும் ஒப்பற்ற சக்தி”



பல குழந்தைகளுக்கு நன்மை, சித்தர்கள் மட்டும் தலத்திற்கும், ஏனென்றால் பருக்குமா போலிதான் உதவும் முயற்சிக்காக கண்டித்து பாயல் படுத்தி வந்தனர். கலா முயற்சிக்கை எவ்வாறும், அந்த முயற்சிக்கை இந்த தந்தை கத்தல் சொல்லு. இந்தக் குடும்பத்தை அழித்தது, தாய்க்குடும்பம் போய்விட்டது. குழந்தைகளுக்கும், தலை குழந்தைகள் அன்றாடம் சக்தி ஸ்பூன்களை அளிக்கல் உணர்ந்தனர்.

இன்று, அந்த கலா முயற்சிக்கை சரியான விதத்தில் தாதுப் போனது. கலாடல் தேவிக் கலந்து உயர்களுக்கு அளித்திருந்த கிரென்ஸ் காயகல்பம்.

கிரென்ஸ் காயகல்பம் உங்கள் உடம்பிற்கு ஸ்டீடும், நுரிக் கு வகையாகவும் தோட்டுது அளித்தது. தான் முழுதும் கடுமையாக உணர்ந்ததற்குத் தேவையான சக்தியும் தெம்பும் கருகிற்று.



\*கிரென்ஸ் காயகல்பம் ஸ்பூனில் - தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு, தந்தராவம் கலப்ப. நவமோகம் பல்பங்கம் அடங்கியது.

\*கிரென்ஸ் காயகல்பம் செலுதல் - இரும்புச் சத்துடன் தந்தராவம் காதுப் பொருள் திறைத்தது.



கிரென்ஸ்

## காயகல்பம்

கிரென்ஸ் ஹோப்ஸ் ப்ரடக்ட்ஸ்

55, துறையில் கோடு, சென்னை-600 002.  
போல்: 8253558, 825365, 8251974

தாய்க்கு முடிவானது...

விருவிருவென்று வெளியே வந்து விட்டான். பொங்கிப் பொங்கி வந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டான். இவரன் என் மறுபடியானா? அரக்கர்களா? ஏன் இத்தனை கவலவும், மனசே ஏன் கெட்டுப் போயிற்று? தான்தான் எப்பதெய்க்கா ரியா?

கையில் இருந்த முகவரிசை எவ்வளவுக் கொண்டு கோடம்பாக்கத்திற்கு எந்த பஸ் போகும் என விசாரித்து ஏறினான். அவர் மணி நேரத்திற்கு மேல் வந்த பஸ் அவனை கோடம்பாக்கத்தில் உதிர்ந்து விட்டுச் சென்றது. சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் முகவரிசையை விசாரித்துக் கொண்டு. இந்த மாயத்துக்கும் மேலே உள்ளே நடந்து அளவற்ற கனடா செல் சரியான முகவரிசைக் கண்டுபிடித்தாள்.

"எவத்திவந்த சாஸ்திரிகள் வீடு இதுதான்..."

வாசலில் அமர்ந்திருந்த இரண்டு புறேசிகள் தன் தலையாட்டினார்கள்.

"யாரைப் பரக்கணுமோ..."

"இங்கே மணி என்று ஒருத்தர் இருக்காரா..."

"ஓ... அந்தப் பையனா... காலையில் முகூர்த்தம் ஒன்றுக்குப் போயிருக்கானே. வந்துருவான். இப்படித்தான் உக்காந்துக்க..."

திண்ணையில் ஓரமாக அமர்ந்து கொண்டான். யார் யாரோ காலவதும் போவதும் அந்த உலகமே புதிதாக இருந்தது அவருக்கு. கல்யாணத்திற்கும், கிரஹப்பிரபேர்த்திக்கும் தெளிவாக இருந்து கொண்டு போக கந்தவர்கள்... சிவியா கலிபுத்தூரில் கல்யாண சிவத்தாக வந்தவர்கள்... தவக்கிரஹராமம் செய்வதோ... நடந்தாலும் தோபன் மணி வேறு... அவன் அமர்ந்திருந்த திண்ணையை ஒட்டிய அழைப்புகள் எவத்திவந்த சாஸ்திரிகள் இருக்கிறார் போலிருக்கிறது. கண்களிரென்று அவருடைய குரல் எதிரொலித்தது. நதி நடுவே.

"தேய... எவண்டா அங்கே..." எனச் சத்தம் போட்ட போது வாசலில் இருந்தவர்கள் ஓடினார்கள்.

"இன்னாக்கு அந்தவன் வீட்டு பூஜை என்... மாமா இளம்பழம்..." என ஒரு குழி வைத்த பந்து வயதுச் சிறுவன் கூடா வைத்துக்கொண்டு ஓடிவான்.

வாசலில்கார் வந்து நித்த எவத்திவந்த சாஸ்திரிகள் வெளியே வந்தார். சிவப்பு அங்கலத்திற்கும், டாங்குக்கும் வைக்க கடுக்கூறும், நெடிவாய்க்கும் ஆதல் உருவத்தின் பஞ்சக்கச்சாடும் எவ்வோரும் பயத்துடன் நுழைவது போல சாத்தாவும் ஒதுங்கிக் கொண்டான்.

அவர்கள் புறப்பட்டுப் போனவுடன் மழை பெய்து ஒய்த்தார் போலிருந்தது.



சாம்பிராணி போட, தனம் இல்லா விட்டாலும் பழைய மருத்துவ கால்களின் கால்களுக்கு செய்து, அதில் சாம்பிராணி தனம் போட கால்களை வரும் (அந்த மருத்தியை அந்த கால்களை உபயோகிக்க வேண்டும்).

— பாசிவதி.

மேலும் பதினென்று நிமிடங்களில் எனக் கிளிய் வந்து இரங்கிய மணி இவனைப் பார்த்தவுடன் பருகத்தைத் தூக்கினான்.

"தீ எப்படி இங்கே வந்தே..."

சாத்தா எழுந்து அவருக்கு வந்தான்.

"நான் உங்களை விவரம் பேசினேன். நீ உன்னே போயிட்டு வந்தது இருந்தா வா..."

எகலில் கொண்டு வந்த சாமான்களுடன் உள்ளே போன மணி. இதழி என்ன. கைப் போட்டுக் கொண்டு வெளியே வந்தான்.

"இதப் பக்கம் வா..." என அந்த வீட்டின் ஒட்டி இருக்கும் சதில் அழைத்துச் சென்றான். பின்புறம் மாட்டிக் கொண்டன.

யாரோ ஒரு பெண் பத்துப் பாதிரம் தேய்துவக் கொண்டிருந்தான்.

தோய்க்கும் கல்லில் அவளை உட்கார்ச் சொன்னவன் எதிரே தொட்டி விரிப்பில் அமர்ந்து கொண்டான்.

"இப்பச் சொல்லு..."

சாத்தா சொல்லச் சொல்ல அழைக்க போத்துக் கொண்டு வந்தது.

"மணி எனக்கு எல்லாருடைய இருக்கா, அப்பா இருக்கார். புருஷன் இருக்கார். எல்லாச் சொந்தமும் இருக்கு. ஆனா இருக்கற இடம் தெரியலை. தெய்வமா என்னை வச்ச காப்பாத்தினவா சொந்தயா இல்லைதான். ஆனா அவா எல்லாம் போய்ச்சு. எனக்கு இப்போ கண்ணுக்குத் தெரிந்துற நான். நான் பொம்மனாட்டி. அதைப் படிக்காதவ. புள்ள ஒருத்தனை வச்சிண்டிருக்கேன். நான் என்னடா பண்ணுவேன்? அதனைவதான் உனக்குப் பிடிக்கறதோ இல்லையோ. நீயே கண்ணு வந்துட்டேண்டா..."

(தொடரும்)

மருத்துவம் + சத்துணவு + அழகுத் தொடர்

# ஹச்!



ஹச்...

ஒரு மனிதன் உண்ண உணவு இல்லாமல் பல நாட்கள் இருக்கலாம். ஆரக்கத் தன்மீர் இல்லாமல் சில நாட்கள் இருக்கலாம். ஆனால் கலாசம் இல்லாமல் சில நிமிடம் கூறுக்கு மேல் இருக்க முடியாது. எத்தனையோ நோய்கள் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்றாலும் மூச்சுத் திணறல் வாழ்வை எளிதில் அழித்து விடும்.

ஆகவிரும் இல்லாமல் உணவைச் சக்தியாக மாற்ற முடியாது. காற்றே வாழ்வு. பிராணம் - நமக்குப் புலப்படாத மிகுந்த வலிவுள்ள உயிர்ச் சக்தி. இத்தச் கலாசம் மனதுடனும் உடலுடனும் சம்பந்தப்பட்டது.

## மருத்துவராக...

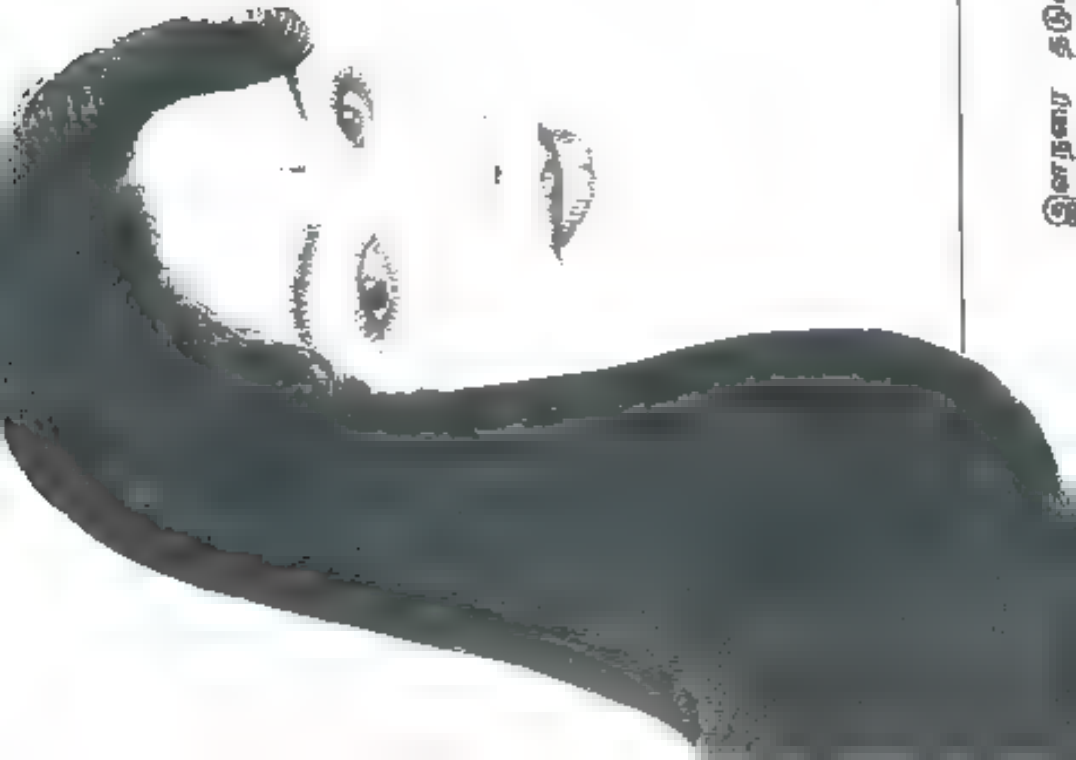
மார்ச்சி. தொண்டைப் புண். வலி இவற்றிற்காக இரு மாதத்திற்கொருமுறை யாவது மருத்துவரிடம் செல்லும் தழைக்க கள் அதிகம். 'பிராமி காம்ப்ளெக்ஸ்' எனும் நோய் அநேக சிறு தழைக்ககளைத் தாக்குகின்றது. மலம், துளிக் கால்களில் இருமல், சளித் தொல்லைக்கு வரும் நோயாளிகளில் எண்ணிக்கை மிக அதிகம். பொதுவாக நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எதனால் ஏற்படுகின்றன? கிருமிகள் திறந்த காற்று, சுகாதாரமற்ற

குழிமை, தொழிற்சாலைகள் குழந்தை இடம், சேதுக் குறைவான உணவு, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின்மை, தொழில் செய்வும் இடம் இவையென காரணமாக அளமகின்றன. துளிர், மலமும் காலத்தில் ஏற்படும் சாதாரண தொல்லைக்கு நாம் மூக்கியத் துளம் கொடுக்காவிடினும் பீழ்க்கண்ட நிலைகளில் நாம் மருத்துவரை உடனடி அறுவை வெண்டம்.

இருமல் மூச்சுக் குழையைச் சுலாசத்திற்கு னைடிலிவி இருக்கச் செய்யவே ஏற்படுகின்றது. எனினும் அடிக்கடி நோஸ்லும் இருமல் இருதய நோய், காது நோய் போன்றவற்றி னாலும் இருக்கக்கூடும்.

தற்பு கெந்து வெளிவரும்பயம் தொழிற் சாலைகளில் வேலை செய்பவர்களுக்குக் காப்பன் அழைக்ககள் உள்ளே செல்வதால் ஏற்படும். சப்தில் இரத்தம் கெற்றிருப்பது நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட டிபீ.. புற்று நோயாகவோ அல்லது இருதய நோயாகவோ இரக்கலாம். கவனம் தேவை.

திமொன வடை குறைதல், மானஸ் நோ கரம், பசெின்மை, சோர்வு, கபம், இரத்தம் கலந்த கபம் காசநோயின் அறிகுறிகள். கிட்டத்தட்ட 88 அல்லது 85 வகுடங்களுக்கு மூன் பி.சி. நோய் மனித சமுதாயத்திற்குத் தீரா வேதனையாக இருக்கது. நல்ல ஓய்வு, சத்தான உணவு, காற்றோட்ட குழிநிலை இவை தவிர கெிக்கை அதிகம் செய்ய முடியா



சுந்தரம் புகழ்  
பெருந்தொழில்  
சுந்தரம் புகழ்  
பெருந்தொழில்...

## பழனிசைகைகள் நினைந்த கிரௌன் ஹெர்பைன் ஹேர் டானிக்

சிதை அழகத்தை முடிவடையச்  
சுருளிக் கொடுத்திருக்கிற கிரௌன் ஹேர் டானிக் — செங்குத்து,  
நடுத்தரணி, கிரௌன் ஹேர் டானிக்,  
பெருந்தொழில், சுந்தரம் புகழ்,  
பெருந்தொழில், சுந்தரம் புகழ்,  
பெருந்தொழில், சுந்தரம் புகழ்,  
பெருந்தொழில், சுந்தரம் புகழ்.

இந்த நேரத்தில் கிரௌன் ஹேர் டானிக்  
கொள் முடிவைத் திருப்புகிறது. சுந்தரம்  
புகழ், சுந்தரம் புகழ், சுந்தரம் புகழ்,  
சுந்தரம் புகழ், சுந்தரம் புகழ், சுந்தரம் புகழ்,  
சுந்தரம் புகழ், சுந்தரம் புகழ், சுந்தரம் புகழ்,  
சுந்தரம் புகழ், சுந்தரம் புகழ், சுந்தரம் புகழ்.



## கிரௌன்

தெரப்படும் ஹேர் டானிக்  
— கிரௌன் ஹேர் டானிக்.  
இன்னரை தடுக்கும் சுந்தரம் உதிராமல் காக்கும்.



சுந்தரம் புகழ்  
பெருந்தொழில்  
சுந்தரம் புகழ்  
பெருந்தொழில்...



விவரம். இவர்கள் எழுதாமத்திலிருந்து கூட அதிகம் ஒதுக்கப்பட்டதால் மன பாதிப்பும் அடைந்திருந்தனர். இப்பொழுதெல்லாம் அத்தகைய பயம் நம்மிடமிருந்து அடியோடு தீர்வி விட்டது எனலாம். சிறந்த மருந்துகளில் கண்டுபிடிப்புடன் நம்மை முழுமையாகக் காப்பாற்றி விடுகின்றன. அதை முறையோடு மருத்துவரின் ஆலோசனைபுடன் கடைப்பிடித்தால் போதுமே.

மூன்று சதவீதத்திலிருந்து ஐந்து சதவீதம் வரை ஆஸ்துமா நோயாளிகள் நம் துணைத் தொகையில் உள்ளனர். சிறுவயதிலே கூட இப் பாதிப்பினை கண்டுகொள்ளலாம். உண்மையில் தொத்தரவு சிகிச்சை நோய், கிருமிகள், அலர்ஜி, உடற்பயிற்சி, அதிகக் குளிர், அதிக சந்தோஷம் இவைகளினால் மூச்சுக் குழலில் தடை ஏற்படுகின்றது.

மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சுப் பிடிப்பு, சத்தமான வெளிநுச்சு இரவில் திடீரென மூச்சு விட, நவித்தல், இருயல் இவை இத்தோயின் அங்கங்கள். ஒருமுறை தாக்கும் பொழுது சில யணி நேரம் முதல் சில நாட்கள் வரை கூட தொடர்ந்து இருக்கும். பரம்பரை காரணத்தினாலும் இத் நோய் ஏற்படக்கூடும். நாட்பட்ட, அடிக்கடி ஏற்படும் வகைஸ் தொல்லை ஆஸ்துமாவில் கொண்டு விடலாம்.

முறையற்ற கவாசம் ஏற்படும் பொழுது இவையத்திற்குக் கடும் வேலைப் பளு ஏற்படுவதால் இருதய வீக்கம் ஏற்பட காரணமாகிவிடும். ஆஸ்துமா நோயாளிகள் தன் போக்கில் மருந்து எண்ணக் கூடாது. இதே போல் நிமோனியா எனப்படும் நுளரயீலை வீக்கம் உடனடி சிகிச்சை பெற வேண்டிய நோயாகும்.

அதிகக் கபம், எடை குறைதல், மூச்சுத் திணறல், தரையில் மாற்றம் இவற்றை அலட்சியமாக எண்ண வேண்டாம்.

கார்பன் மோனாக்சைட் என்ற வாயு நச்சுத்தன்மையுடையது. இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோ குளோபினுடன் வேகமாக இணையக் கூடியது. நெருப்பு பற்றி எரியும் இடங்களில் தீக் காயம் அதிகம் அற்றவர்கள் கூட, இவ் வாயுவின் வீரத்தன்மையால் மூச்சு முட்டி இறந்து விடுவர். இவ் வாயு தரைமட்டத்திலிருந்து எளிதில் மேலே எழும்பி விடும். ஆகையால் இம் மாதிரி விபத்துக்களில் எழுந்து நடப்பதைக் காட்டிலும் முட்டிப் போட்டு நலம்ந்து செல்வது நல்லது.

சிறு குழந்தைகள், கைக் குழந்தைகள் போர்வைவினாலும், பிளாஸ்டிக் வீட் போவதுவற்றாலும் தவறிப் போய் மூக்கை மூடிக்கொள்ளும். இதனால் மூச்சு முட்டி

# கல்கி

4.11.90 இதழில்...



●● சமாதான வீரக்குரு நோபெல் பரிசு!

— ஜெயகாந்தன் எழுதும் சமர் ஸ்டோரி

●● இடிந்து கொண்டிருக்கும் இலகா வீடுகள்... — தொகுதி விசிட்



●● கனவு காண்பதால் தூக்கம் கெடுகிறதா? — டாக்டர் பதில்கள்

●● குன்னக்குடி தயாரிக்கும் திரில் படம்.....

— வெளிமா செய்திகள்





எதிர்ப்புச் சக்திக்காக வெளிநாடுகளில் அருமையும் காது கலத்த ப்ரெட் (ரொட்டி) தயார் செய்கின்றார்கள்.

“ப்ராண்டிங்க்டில்” போன்ற சனித் தொல்லை உள்ளவர்கள் ஆணி பிடித்தல், தலையடி ஒரு பக்கமாக சாய்த்துப் படுத்தல் போன்றவை சற்று நிவர்த்தி அளிக்கத்.

டி.பி. நோயாளிகளுக்குப் புரத உணவு மிகச் சிறந்த நோய் நிவாரணி. கடலை, உளுந்து, பயறு வகைகள், பால், கிரை, காதார காற்றோட். குழினை இவை நோயை கிரட்டி விடும். பொதுவியல் கூட்ட மின் பி.சி. சத்து சாஸ்ச் சிறந்தது.

பலவிதமான நுரையீரல் நோய்களுக்குப் புனையிடும்படி ஒரு முக்கிய காரணம் பஸ்டீரியா, வாயில்த் மானவரிடம் காதிப்புகுதல் பரவக் காரணம் என்ன? நண்பர்கள், பொறுமைமீன்மை, தானும் புனையிடத்தல் கொள்கை என்ன என்றுதல். பெற்றோர்கள் ஆபியல்வியை தன் பிள்ளை புனையிடக்கக் கூடாது என என்னும் தந்தை நானும் அளதச் செய்யக் கூடாது. சிறு குழந்தைகளின் முன் புனையிடத்தல் தலையடிதற் ஆனகையல் அவர்களிடம் உண்டு செய்யும். ஆனகையல் குழந்தைகள் முன் புனையிடத்தல் அடிப்படை உரிமை, முழு சுதந்திரம். சுதந்தரமான காற்று. நாம் உபயோகிக்கும்

வாணக்தளிலிருந்து வெளிவரும் கரிமிய வாயு உடனடி நோய் வாய்ப்பட்டச் செய்யும். வெளியில் சென்று வரும் பொழுது தலை வலி எனக் கூறுவது சுதந்திர காற்றினால் தான். ஆகவே வானங்கள் உள்ளவர்கள் அளத தலைய தலைமில் பராமரிப்பது சமுதாயத்திற்குச் செய்யும் தொண்டே.

## அழகுக் கலை நிபுணராக...

மன அமைதியைத்தான் அழகு என இங்கு நான் சொல்ல முற்படுகின்றேன். அலை பாயும் மனதால் ஆன, கோபம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் சுவைமாசு கவசம் தடை பெறுகின்றது. முனையற்ற கவையில் பிராண வாயு செல்லும் பொழுது அநீரணம், இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுகின்றன. நம் எண்ணங்களும், நாம் எடுக்கும் முடிவுகளும் சரிவர இருப்பதில்லை. ஆனகையல் முறை யான கவசம் பறிநி நமக்குத் தேவை. இதைத்தான் ‘ப்ராணாயாமா’ என்ற பெயரில் தயான, யோகா வகுப்புகளில் சொல்லிக் கொடுக்கின்றனர். ‘ப்ராணாயாமம்’—இது முனையாகக் கற்றுக் கொள்ளப் பி. வேண்டியது. இதன் அவசியத்தைதும், பலன்களையும் இங்கே தான் கூற விரும்புகின்றேன். ப்ராணாயாமா என்பது முனையான கவசம் பறிநி என்று கூறினாலும்

## சுயமாலா ரி:வயர்ஸ் கார்டி என்செய்

எந்தெந்த கொழும்பு மிகக் குகைதந்து பாதி வந்தெந்தெந்த கொழும்பு மிக் கடுகின்றது.

சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

இதற்கு சுயமாலா என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய். சுயமாலா கடுகின்றது சுய (சுயமாலா) என்செய்.

## சுயமாலா இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.

இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு. இருதய நோய்க்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு.







அதன் அடிப்படை உண்மை நமது உயிர் சக்தியின்வாசு உட்குப்படுத்துவதே. இன்னால் நாம் புகளுக்குப் புகழுணர்ச்சி மன அமைதி, நம் நவநகரம் நாமே உணர்ந்து நிரூபிக்க கொள்ளும் நிலை. தேவையான பிராண வாயு கிடைப்பதால் சீரான உடல் ஆரோக்கியம் இவற்றை நாம் பெறுகின் றோமே!

ஐக்கியமாதல் அல்லது மனதை ஒத்திவைப் படுத்துதல் யோகம் எனப்படும். தரவுத் தோய் அளவையும் மனதை ஒத்திவைப்படுத்து வது யோகம். அந்த யோகம் ஹடயோகம், பக்தி யோகம், ராஜ யோகம், ஜ்ஞான யோகம் என நானு வகைப்படுகின்றது. உடல் அமைவுகளை ஒது தினைப்படுத்துவது ஹட யோகமாகின்றது. நம்மை ஹீட மேற்பட்ட சக்தியின் மீது ஈடுபடாமையான அன்பைச் செலுத்துவது பக்தி யோகம். உள்ளத்தைத் தவிர்த்தல் மூலம் நினைப்படுத்துவது ராஜ யோகம். ஆராய்ந்து அறிந்து அறிவை அமைய மாக வைத்து ஒரு திணைப்படுத்துவது ஜ்ஞான யோகம். ஜ்ஞான யோகத்திற்கு உதாரணம் இத் தாட்டில் உள்ள உலகிய பெரும் ஞானி களே பதநிசனி என்பது ஹிஸி யோகத்தைப் பற்றிக் கொண்டும் பொழுது என் த படி களாக வாம். சிவமம், ஆசன ப்ராண யாமம், ப்ரத்தியாஹாரம், த்ரானா, த்வா ணம், சமாதி என ஆழிப்பிடுகின்றார். இது நாம் உயிர் புகுதும், வெளியிடுதும் மூச்சை மூன்றாக ஒழுக்கமாகச் செய்வதைத்தான் 'ப்ராணாயாசம்' அல்லது நாயு கத்தி என் னின்றனர். நாம் உட்கொள்ளும் வெளியிடுதும் மூச்சுப் பயிற்சியினால் சிறிதளவு மின் விசைச் சக்தியையும் நாம் பெறுகின்றோம். அங்கு சக்தியை உணரும் திணைவை அனா, கின்போம். நமது லலது நானி கலாசத்தினால் கிள்கலை அல்லது துரியகலை என்று இடது நானி கலாசத்தினால் இடகலை அல்லது சத்திரகலை என்று இது தானி கலாசம் சொத்துள்ள பொழுது உருவான என்று கூறுவர். ஆன் பெண் சொக்கை னில் பொழுது ஆறுதற்குக் குரியகலை ஒடி னால் பிறக்கும் துழினை ஆராகவும் சத்திர கலை ஒடினால் பிறக்கும் துழினை பெண்ணாகவும், கையினால் ஒடினால் துறையுள்ள (அலி) நுழினை பிறக்கும் எனவும் கூறுவர். மூளை கூட வடிப்பதும் இடப்பதும் என பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. வலது பக்கம் உணர்ச்சிப் பூர்வம். இடது பக்கம் அறிவின் இருப்பிடம் எனவும் கூறப்படுகின்றது. அகவேதாஸ் இடகலை கொண்டு பெண் வால்ப் பக்க மூளையின் உணர்வுகளால் இயற்கையிலேயே தாய்மை, அன்பு, பாசம் திணைத்தவளாக விளங்குகின்றாள். இவ்வன் பிற்கு உதாரணமாக பார்க்கவும் ப்ராணம்



தவின, மிதகு, சீரகம், ஓமம் இவை தான் கையும் மிதனில் கைலாக அரைக்க வேண்டும் இதற்கு, கதிபெய்சினை, புளி, உப்பு, ஒரு தண்ணு மஞ்சள் எல்லாவற்றையும் மிதனி அல்லது அம்மியில் கைலாக அரைத்து, மேற்கொள்ள பொழுது அகம் கைத்து, திணை நல்லெண்ணெயில் கடுகு வெய்க்க விட்டு, இந்தக் குழம்பைப் பத்து நிமிடம் கொடுக்க வைத்து இதற்கு வும், அஜீரணம், வாதம், குவியின்மை, பவியின்மை எல்லாவற்றைத் தரும் மிகச் சிறந்தது.

— பார்க்குதி.

ஹட்டி புகைகளையும், அங்ளை நெராளலையும் தறிப்பிடலாமே.

இவ்வளவு சக்தி திணைத்த கலாசத்தினால் விட்ட வேலே எளிதாக முறைப்படுத்தலாமே. குடித்தவரை வெறும் வயிற்றுடன் இப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். பாய் விசுத்துத்தவையில் படுக்கும் கொள்ளுங்கள். மகை உடதுடன் சொந்து இருக்கட்டும். கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். மனம் மூக்கின் மீது பதியட்டும். திநாணமாக, அழுத்தமான, சிக்கலற்ற கலாசப் பயிற்சியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மனிதர் களானவ நாம் நிமிடத்திற்கு 13/17 முறை கலாசிக்கின்றோம். விளையாட்டு வீரர் களுக்கு இது சிறு துறையும். மனிதரின் சோசரி ஆயுள் 55 வயது. விலங்குகள் உதாரணத்திற்கு நாய் நிமிடத்திற்கு 10க்கும் மேற்பட்ட கலாசிக்கின்றது. இதன் ஆயுள் அதிகம் சொன்னால் சுமாராக 15 ஆண்டு கள்.

ஞானிகள், சித்தர்களுக்கு நிமிடத்திற்கு மூன்று முதல் ஐந்து வரையே கலாசம் தடைபெறும். அவர்கள் தீண்ட நாட்கள் தொனீந்தி வாழ்த்தனர். இதிலிருந்து நாம் அறிவது துறையே வேகமான கலாசத்தைக் காட்டிலும் திநாணமான ஆழ்ந்த அமைதி யான கலாசம் ஆரோக்கியமான திணை ஆயுளை அளிக்கும் என்பதே.

— டாக்டர் கமலி.

## மேஷ ராசி:

அகவிலி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதி சற்று சுமாராக இருக்கும். புதன் புத்திரர் மூலம் தன்மை வாய் தருவார். அவ்வது இவ்வரை சூழ்த்துப் பிறக்காத தம்பதிகளுக்குக் குருவின் பார்வை பெறுவதால் புத்திர உற்பத்திக்கு வழி கொடுவார். மற்றபடி அலுவலத்தில் பணி புரிபவருக்குக் கடுமையான வேலைவாறாகும். மேலிடத்துக் கெடுபிடியும் உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதி மொற்றக்காத தரும் சூழ் தினைவையத் தாய் காட்டுகிறது. கவலைக் கனம் எதிர்பார்த்தபடி ஒப்பந்தங்கள் ஏற்படாமல் ஏமாறுவர். திரைப்பட நடிகர் களுக்கும் இதே நிலைதான். குடும்பப் பெண்களுக்கு, வீட்டில் ஏதாவது ஒருவிறத்தில் எவருடனாவது மனத்தாங்கல் ஏற்படும். எனவே, ஆழ்ந்த, அமைதியான தியானமே மனத்தாங்கலிலிருந்து காக்கும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் சற்று சித்தித்தே செயலில் இறங்க வேண்டும்.

## ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திரைவினா 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

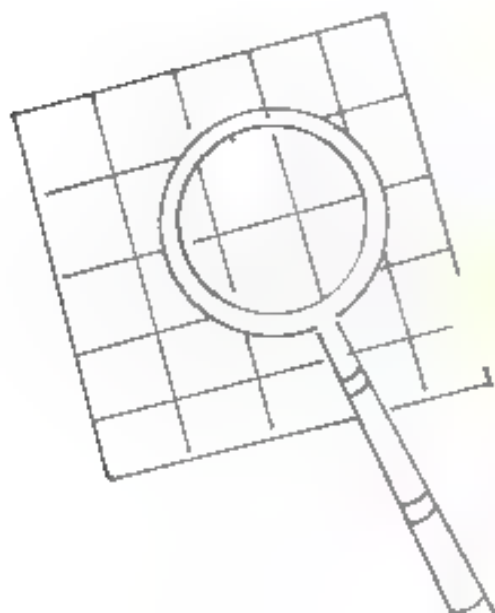
மாதத்தின் முற்பகுதியில் கவலைகளுக்குக்

கும், அரசுப் பணியாளர்களுக்கும், மற்றும் திரைப்படத்துறையினர், இரகசயனத்துறை வீனர் ஆகியவர்களுக்கும் தலைபாபமும், புகழும் ஏற்படும். பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தரும் சம்பவங்கள் நடக்கும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு ஆதாயமும் கிடைக்கலாம். ஆனால் தசாபுத்தி சரியில்லாதவர் களுக்குப் பதவி இழப்பும் ஏற்படலாம். குடும்ப திசை, புதன், கக்கிரபுத்தி நடப்பவர் களுக்கு யோகமான காலமாக இருக்கும். அதுபோலவே குருதிசை, புதன், கக்கிர துரிய புத்தி நடப்பவர்களுக்கும் பதவி ஏற்றம், புதிய ஒப்பந்தம், தலைபாபம், புத்திர உற்பத்தி ஏற்படும் நிலை காணப்படுகிறது.

## மிதுன ராசி:

மிருகசிரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திரு வாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் சுப திகழ்ச்சிகள் தடை பெறும். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு பதவி தேடிவரும். தீர்த்த யாத்திரை மண்டு. ஒரு சிலருக்கு கன்னியும் கன்னியும் மருத்துவச் செலாவக் கொடுக்கும். சிலரது பதவி உயர்வை இராசு வும் கேதுவும் சேர்ந்தே நடுத்தர நிறுத்தக் காரணமாக ஏற்பாடுகள். மருத்துவத் துறை வீனர், பட்டகர்கள், கவலைக்கள் ஆகியோர் தனது பாராட்டப்படுவார்கள். பொன்னா



**எப்படி?**

பரணங்கள் வாங்கும் யோகம் ஆட்சி உச்  
சத்தில் உள்ள குருநிலையினத்கு ஏற்படும்.

**கடக ராசி:**

புனர்பூசம் 1 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்  
யம்.

இந்த ராசியில் பிறந்தவர்களுக்குச் சற்று  
உற்சாகம் தரும் மாந்தாக இருக்கும். அத்  
தடன் முதல் வாந்தியில் இரண்டு  
நாட்களிலும் மற்றும் இரண்டாவது வாரம்  
இறுதியிலும் எதிர்பாராத தலைவையோ.  
சிறை நாடுகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்போ  
மற்றும் இருமன சம்பந்தமான முயற்சியில்  
வெற்றியோ கூடாமல் கிடைக்கும் பல  
லாம். குருசந்திர யோகத்தையும் இவர்கள்  
பெற இரப்பதால் பதவி உயர்வு, நடிப்புத்  
தவறியில் நினைத்தபடி வெற்றி. அரசியல்  
தவறியில் உள்ளவர்கள் எதிர்பாராத விதத்  
தில் ஆதாயம் அடைதல் போன்ற தன்மை  
யைப் பெறுவார்கள். சும்பனைக் கணக்கு  
களும், வினைவாட்டு வீரர்களும் கூட  
பெருமை அடையும் சூழ்நிலை உருவாகும்.  
எனினும் எழும்பு, பல், சம்பந்தமான  
வேதனைகளை சிலர் அனுபவிக்க வேண்டி  
யிருக்கும். செவ்வாய் சிலருக்கு நினை  
வாங்கும் சூழ்நிலை உருவாக்துவார்.

**சிம்ம ராசி:**

பூசம், பூசம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்

சூருவின் பார்வை பெற்ற ராசுவும், ஆத்  
வடம் சேர்ந்துள்ள கேதாவும் இந்த ராசிக்  
காரர்களைச் சோதனைக்குள்ளாக்க நிலைய  
மில்லை. ஆயினும் இரண்டாவது வாரத்  
தின் கூடாசி மூன்று நாட்கள் சற்று மனச்  
சஞ்சலத்திற்குள்ளாகும் நிலையைப் பெற  
வாம். புதுமுயற்சிகளோ, அவ்வது சிபாரிசு  
களைக் கொண்டு காரியங்களைச் சாதிக்  
கலாம் என்ற எண்ணமோ இந்த மாதம்  
வேண்டாம். அட்டகாசமான அரசியல்  
வாதிகள் கூட இந்த மாதத்தில் சற்று நிதான  
முடனும், விவேகத்துடனும் நடந்து கொள்ள  
வேண்டியிருக்கும். சற்று சோதனை மிக்க  
மாதம், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அத்தனை  
நிலைமாதிரி படிப்படியாக தல்வ சூழ்நிலை  
உருவாகும்.

**கன்னி ராசி:**

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், நந்தம்,  
சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி கமாராகத்தான்



தவாப் ஜாஸஸ் செய்யும் போது  
சர்க்கரைப் பாவில் உருண்டைகளை  
கூறப் போடுவோம். ஒரு வித்தியாசமாக  
இருக்கட்டியே என்று பாவில் சர்க்கரை  
கலந்து தன்கு கெடுத்ததும், பொரித்த  
துவாப் ஜாஸஸ் உருண்டைகளை பாவில்  
கூறப் போட்டால் அதன் கனையே தவி.  
இதனால் பாகு மீதமாகியே என்ற கவலை  
வேண்டாம். பாவளைக் குடித்து விடலாம்.

— கல்பாக்கம், கலா முரிவா.

இருக்கும். ஆனால் பிற்பகுதி பலவிதத்  
தினம் மேன்மை தரக்கூடிய சூழ்நிலையை  
உருவாக்கும். அதன் விளைவாக ஒரு  
சிலருக்கு எதிர்பாராத நிலையில் மலிந்த  
செய் மனைதையவும் ஏற்படும். அது பதவி  
உயர்வின் மூலமாகவும் வரலாம். அவ்வது  
தடைப்பட்டு வந்த கப நிகழ்ச்சி நடை  
பெறும் வாய்ப்பின் மூலமும் இருக்கலாம்.  
பெறு காலத்தை அடைந்துள்ள சகோதரி  
களுக்குக் கவனிச்சுவை ஏற்படும். மொத்தத்  
தில் கன்னி ராசியில் பிறந்துள்ள கன்னிகை  
கவர் திருமணம் வக்கடி வந்து குடும்பத்  
தில் கப சேவலை ஏற்படுத்தும்.

**துவா ராசி:**

சித்திரை 2, 4 ஆம் பாதங்கள், கவாதி,  
விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

இராகித்தையும், நீசபங்க ராஜயோகம்  
பெற்ற துரிதமும், எனினும் மாதத்தின் முற்  
பகுதியில் கன காரியத்திலும் வெற்றியை  
வாங்கித் திருக்கிறார்கள். பண்டித்திக்  
கொண்டுகொண்டிதில் மூலம் வேலை  
வாங்க வேண்டியது? முயற்சி செய்வுங்கள்.  
தடக்கும், கட்டிடம் ஒன்று தீதுவரை முயற்  
தும் முடிவிலில்லையா? இப்போது முயற்சு  
கள், முயற்சி, வெற்றி அடையும். விரித்த  
கரும், கவிகளைகளும் உங்களுக்கு உற்சா  
கத்தை உண்டாக்கும். குறிப்பாக கக்விர  
சென் தடப்பவர்கள் வீடு, வாகன யோகத்

தைக் கட்டாயம் பெறலாம். ஆனால் சற்று முயற்சியும் தேவை. தன வாய்க்கும் வாய்ப்புகள் தங்கைகளுக்கு ஏற்படும். பிற்பகுதி சற்று மாறான சூழ்நிலையை உருவாக்கும். எனவே மாதத்தின் முற்பகுதியில் செய்யும் முயற்சியைப் பொருத்தே பிற்பகுதி அமைக்கும்.

## விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 ஆம் பாதம். அனுரம். கேட்டை 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்களில் கேட்டை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்குக் குரு கட்டாத்தாலும் கக்கிரனின் அருவாலும் வெற்றி வாய்ப்பு உண்டு. அது வேண்டதேனும் முயற்சியாலும் வரலாம். அல்லது பதவி உயர்வின் மூலமும் இருக்கலாம். அந்த வாய்ப்பினை அடைவதற்குக் காரணமாக கேட்டை விடும் சூழ்நிலையை சூரியன், செவ்வாய் போன்ற கிரகங்கள் ஏற்படுத்தலாம். எரிபொருள் துறை, இரசாயனத்துறை, மற்றும் வங்கி போன்ற நிறுவனங்களில் பணிபுரிபவருக்குச் சற்று கடுமையான சோதனைகள் ஏற்படலாம். தொழில் துறையில் மேல் பதவியில் உன்னவர்களுக்குச் சற்று சோதனைகள் அதிகமாகவே ஏற்படலாம். அந்தன்கள் நிலையை உருவாக்குகிறார். என்றாலும் நிதானத்துடன் நடந்து கொள்ளும் தன்மைவாய் குருவின் பரிசுவஸரம் பெற்றுச் சோதனைகளைச் சமாளிப்பீர்கள்.

## தனுசு ராசி:

மூலம். பூராடம். உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.

அங்காரன் அருள் உங்களுக்கு கவசமாக நிற்கும். முதல் பகுதியில் கக்கிரனும் குருவயத்தில் கழுமாள சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறார். எனினும் ஏனைய கிரகங்கள் உங்களுக்கு வரவிறுக்கும் தய்வாய்ப்பினைத் தடுத்தும் அதனால் உங்கள் கவ கௌரவத்திற்கும் பக்கம் வரலாம். பணியாளர்கள் பவலித்ததிலும் பாதிக்கப்படுவார்கள். பதவி உயர்வு திறத்தினைவக்கப்படலாம். பணப் பொறுப்பேற்றுள்ளவர்கள் ஏமாறுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அட்டமந்துக்குக் கட்டக்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பாரே தவிர அங்காரகனைப் போல அருள் பாவிக்க முடியாத மூதானத்தில் அமர்ந்துள்ளார். எனவே எவ்வித புது முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம். வீடு, மனை வாங்குபவர்களுக்கு மாதத்தின் முதற் பகுதி அனுசுவ நிலையை உருவாக்கும்.

## மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம் அவிட்டம் 1, 3 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் தீச்சபங்கம் பெற்றுள்ள ஆதவனால் ஆதாயம் உண்டு. ஆனால் கக்கிரனோ கௌரவத்துறையை வும். ஒரு பெண்ணால் தலை குவினவயும் ஏற்படுத்தப் பார்ப்பார். எனினும் குருவின் அருள் இந்த ராசிக்காரர்களுக்குப் பரிபூரணமாக இருப்பதால் இறுதியில் வெற்றி இவர்கள் பக்கம் இருக்கும். கோர்ட்டு வழக்குகளில் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஜெயம் ஏற்படும். அது வீட்டு விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பதவி விஷயத்திலும் இருக்கலாம். அரசியலில் எடுப்பட்டுள்ளவர்களுக்குத் திடீர் திருப்பம் ஏற்பட்டு மனமிறக்கிவை ஏற்படுத்தலாம். சற்று எதிர் தீச்சப் போ: வேண்டிய மாதமே.

## கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூராடாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்களுக்கு இதுவரை இருந்த இன்பமான சூழ்நிலை இனிவும் தீடிக்கும் என்றாலும் பல அமைதி குறையும். ஆரோக்கியமும் சற்று பாதிக்கப்படலாம். டிசம்பர் மத்தியில் அபிவிருத்திக்கும் வரும் சனி சற்று

ABCDEFGHIJKLM

வினாவுள்ளத குட்டுக்களை வாய்க்கும் போது A முதல் Z வரை ஆக்கிய எழுத்துக்களைப் பொறித்த அழகான எழுத்துக்களைத் தருவார்கள். வள்ளல் மருக்கர்களைத் தருவார்கள். தங்களுக்குத் தேவையான இரண்டு எழுத்துக்களை எடுத்துக் கொண்டு, மற்றவைகளை அலமாரியில் வைத்தால், அவை வினாக்க மக்கி அழியும். பெறு இவியினால் உன்ன மற்றவர்களுக்கு அளித்தால், மலிந்தியுடன் பவன்படுத்திக் கொள்வார்களே! பல மின் கவிக்கைகள் ஒரே பலகையில் இருக்கும்போது, வினாக்களை யொட்டி உரிய எழுத்துக்களை ஒட்டி கொள், (F - விசிறி, P - பிசை, G - இளவட்ட, T - கழுப், L - வினக்கு) கவனமாக அடைவானம் காண உதவும்.

— எஸ். சரோஜினி.



அடர்த்தி, கருமை, புவம்  
கொண்ட பிணாயில்

VS

மங்கலான வெள்ளைநிற  
கொண்ட பிணாயில்



மங்கலான வெள்ளைநிற

பெங்களல் வெங்கலம் உறுத்தல்

பெங்களல் வெங்கலம்  
உறுத்தல் வெங்கலம்  
பிரான்ட் பிணாயில்  
ஒவ்வொரு துளியும்  
முற்றிலும் மாறுபட்டது.  
மற்ற பிணாயில்லை  
விட.

பூச்சிகளை அண்ட  
விடாமல் உறுத்தலும்.  
கொதாரமாகவும் விட்டை  
வைத்திருக்கும் உறுத்தலும்.  
மற்ற அனைத்து  
வெள்ளை  
நிறபிணாயில்களும் ஒன்று  
சேர்த்து எதிராக  
நின்றால் கூட இதற்கு  
சுழுவமை  
இணைமில்லை.

சரிவான தேர்வு: வெங்கலம் பிரான்ட்  
பிணாயில் ஒன்றே. ஒரு பாட்டில்  
வெங்கலம் பிரான்ட் பிணாயிலிருந்து  
அடர்த்தி, புவம் மற்றும் சிவன  
முறைமையான விட்டையே  
தவிரிக்கும் பிணாயிலை 50  
பாட்டில்களுக்கும் மேலாக  
உயர்த்தலாம். ஆகவே வெங்கலம்  
பிரான்ட் பிணாயில் உங்கள்  
பணத்திற்கு அதிக மதிப்பை  
உறுதிப்படுத்துகிறது. வெங்கலம்  
பிரான்ட் பிணாயில் என்றாலே  
உண்மையானது.

வாங்குங்கள் இன்றே வெங்கலம்  
பிரான்ட் பிணாயில்: காலம்  
பரிசீலிக்கப்பட்டது. ஒரிஜினல்  
மற்றும் தம்பிக்கையானது.



மார்க் கொண்டது.

பெங்களல் வெங்கலம் உறுத்தல் வெங்கலம்  
(ஒரு இலட்சம் அரவின் திறவுகலை)

ச. கமேஷ் சத்தர் அலெக்சா. கல்வந்தா 700 013.

கெடுபிடியைக் குறைக்கலாம். இராகுவால், உயர்பதவியில் உள்ளவர்களுக்குச் சற்று உபத்திரவம் உண்டு. எனவே கோளாறு படுகின்றதேயோ, சஷ்டி கவசத்தையோ பாரா யணம் செய்வ வேண்டியிருக்கும். புதுப் படம், புதிய முயற்சி, வீட்டுமனை விவகாரங்களை ஒத்திப் போடக்கூடிய சூழ்நிலை உருவாகும். கோர்ட் விவகாரங்களில் வாரிதா வாகுவது நல்லது.

## மீன ராசி:

பூர்டி, ரதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

தயலதொரு யாதம், எதிலும் வெற்றி. எப்படியும் லாபம் பெறும் நிலை, சனி பகவானில் கெடுபிடியைக் குருவின் பாரிணம் குறைக்கும். வீடு, மனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. இதுவரை எதிர்பார்த்து வந்த கனவுகாரங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். அது திருமணம், வேலை, விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அயலது பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். எதிர்பாராத தளவாத்தாக இதுவரை எதிர்பார்த்து வந்த தவர்கள் இத்தயாதத்தில் அடை அடை நேரே திருவார்கள். நடுகைக்கு பேராக காலம். அது போல இளைக்க கனவாகும். இவக்கிய மோதலையும் பயல் பெறுவார்கள். புனிதப் பிரயாணம் ஒன்றை மேற் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

## என்ன, எது என்று புரியவில்லையே?

இதுவரை பஞ்சமகாபுருஷ யோகங்கள் பற்றிப் பார்த்தோம். இது போன்று இன்னும் பல யோகங்கள் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றிப் பார்ப்பதற்கு முன் இரண்டொரு விஷயங்களை விளக்கமாகக் கூற வேண்டியுள்ளது. அநேக சகோதரிகள் படத்தில் உள்ளது போல் ரேகை அமைப்புகளில் உள்ளதா என்பதைக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. படத்தில் காட்டுவது போல் ரேகைகளுடன் மேலும் பல ரேகைகள் உள்ளன. அவற்றைக் கொண்டு எவ்வாறு பலனை நிர்ணயிப்பது என்பது புரியவில்லை என்றும் வேறு சில சகோதரிகள் திருமண ரேகை விஷயமாக எழுதியுள்ளது போல் கையில் உள்ளன. அதுபோலவே தாம்பத்திய உறவில் சிக்கலும், பிரியம் நிலையுமே உள்ளது. இதற்குப் பரிசாரம் என்ன என்றும் கேட்டிருக்கிறார்கள். இதற்கு



தெய்வமே! உபயோகிப்பவர்கள் அதைத் தவறியும் பொருத்திக் கொள்வதற்கு முன் அதை உட்புறத்திலுள்ள ரப்பர் மற்றும் கப்பாசு மடிப்புக்களை ஒருமுறை பார்த்து விட்டுத் தவறியும் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஏன் என்றால், இந்த மடிப்புக்களில் பூச்சிகள் தங்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. வண்டி மட்டுமல்ல பூரணத்தில் சென்று கொண்டு இருக்கும் போது கூட பகுதியில் இந்தப் பூச்சிகள் வந்து மூட்டுமளவு நிலைதருமாற் செய்யலாம்.

— சாதாரண சிக்குமார்.

முன் இரண்டொரு கட்டுரைகளில் இது பற்றிய விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. சாதாரணத்திற்காகப் போடப்படும் படத்தில் காட்டப்படும் ரேகை மாற்றி அப்படியே ரேகை அமைவ வேண்டுமென்பதில்லை. அந்தந்த மேட்டில் குறிப்பிட்ட ரேகை ஒன்று இருந்தாலே போதும். அதனுடன் கூட இருக்கும் ரேகைகளுக்கு வேறு பலங்கள் உண்டாகும். ரேகை நேராக இருக்க வேண்டும் என்று கூறினாலும், அப்படிப்பட்ட ரேகை ஒன்று சிதில நேராகவும், சந்தே வனாப்தும், கூட இருக்கலாம். ரேகைகளின் பலங்களைத் துல்லியமாக அறிய நீண்ட நெடுங்கால அனுபவம் வேண்டும். இருப்பினும் சில ரேகைகளை நீண்ட குறிப்பிட்டு விளக்குவதில் நேரக்கம், அன்றாட வாழ்க்கையில் உள்ள சில இன்றியமையாத பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண அளவு உதவும் என்பதே ஆகும். இன்றைய சமூகத்தில் மக்கட்பேரினமை, தாம்பத்திய உறவில் வீரிசல், கூட்டு வியாபாரத்தில், தொழினில் நஷ்டம், ஏமாற்றம், திருமண வயது வந்தும் திருமணம் இக்கூடாமல் இருப்பது போன்ற பிரச்சனைகள் சர்வ சாதாரணமாக உள்ளன. குறிப்பாக பொருளாதாரத்தில் மிகவும் மேலான நிலையில் உள்ள சில குடும்பங்களில் இளம் கணவன் மனைவிக்குள் உள்ள உறவு வெறு சீக்கிரத்திலேயே சீர் குலைந்து, விவாகரத்து வரை செல்லு வதையும் காணலாம். மேலே குறிப்பிட்ட சீர்குலைவிற்கு தாமதான் காரணமாக அவ்வது கொக்க கோளாறு என சித்திப்



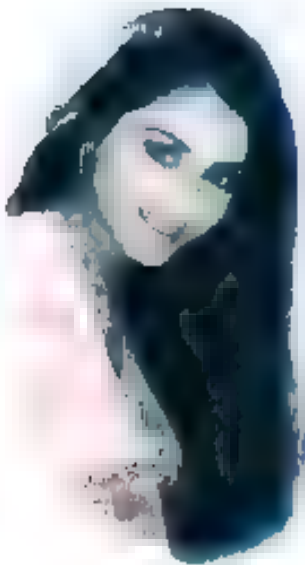
## குளியல் சோம்பை கேசத்திற்கு உபயோகிக்காதீர்கள்... கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப்

குளியல் சோப்புகள் கேசத்தை சரியான முறையில் கத்தம் செய்வாது. இவற்றால் கேசம் தாசமாகி, சிக்குப் பிடித்துப் போடுதல்கள் வரக்கூடும். கேசம் வலுவழிழக்கக்கூடும்.

அதனால் கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப். கேசத்தின் தேவைகளை உணரும் ஒரு சோப்-ஆதுவே விப்ரோ சிகாகாய்.

கேசத்தை கத்தமாக வைப்பதற்கு ஆண்டாண்டுக் காலமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் சீயக்காலின் தற்பவன்கள் பரிபூரணமாக திறைத்த விப்ரோ சிகாகாய், கேசத்தை கத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கிறது.

கேசம், ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எவ்வாறு உதிரும்?



**சிகாகாய்**

அழகான கேசம் பெற ஆரோக்கியமான வாழ்வு

**நவநாகரீக பட்டு சேலைகளின் சோலை!**



For a all the dream

- பட்டு சேலைகள்
- உயர்த்த ரக 'மில் துணிகள்
- காஞ்சி காட்டம்
- கரிநார்
- மிடி செட்டிகள்.
- சூட்டிங்ஸ் ஷர்ட்டிங்ஸ்

எங்கள்து PGP போர்டல் திட்டத்தில்  
மாதம் ரூ. 50, ரூ. 100 வீதம்  
12 மாதங்கள் செலித்து போர்டலின்  
பட்டு சேலைகள் பெற்றிடுங்கள்.  
போர்டல் திட்டத்தில் சேர்பவர்களுக்கு  
பரிசுகளும் உண்டு



**P. கோவிந்தசாமி பிள்ளை**  
**எண்டர்பிரைசஸ்**

1258, வாலிடல் ரோடு, கோபாலபுரம்,  
சென்னை-600088. போன்:-478788.

ADVERTISE

**ஸிலோ, நல்வரவு!**



- HOT POTS
- LUNCH CARRIERS
- WATER BOTTLES
- VACUUM FLASKS
- GIFT SETS





பதற்கு இந்த கைரேகைக்கலை சற்று உதவி யாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமேதும் இல்லை.

குறிப்பாக ஒரு பெண்ணின் இடது கையில் குருமேடு (I), புதன்மேடு (II), சந்திர மேடு (III), சந்திரமேடு (IV) இவை உப்பலாக இருந்தால் அப்பெண் செல்வச் செழிப் புள்ளதொரு குடும்பத்தில் பிறந்திருப்பார். ஆனால் அந்த குருமேட்டின் மேல் + கூட்டம் குறி ஒன்றும், திருமண ரேகையின் இறுதி யில் பிளவும் (V) தெளிந்தால் அப்பெண்ணைத் தனது கணவனுடன் இணைத்து, ஒற்றுமை யுடனும், அன்புடனும் வாழ முடியாத சூழ் நிலை ஏற்படும் என்பதை அறிவலாம். அதைத் திருமணத்திற்கு முன்னரே கை களைப் பார்த்து அறித்து கொண்டால் அதற்கெற்ப ஜாதகப் பொருத்தத்துடனும், முன்கூட்டியே வரணைப்பற்றி தனது அறித் தும், திருமணம் செய்து வைக்கலாம். அல்லது அப்பெண்மணி இயல்பாக தனக் குள் இருக்கும் 'தான்' எனும் அசத்தையைக் குறைத்துக் கொண்டு, கணவனுடன் பவ விதிகளில் விட்டுக் கொடுத்தும், பொறு ன்மையுடனும், எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத் துக் கொண்டும் அன்புடன் பழகும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யலாம் அல்லவா? எனவேதான் பெண் களுக்கெனத் தனியாக இந்தப் பகுதியில் அவர்களது இடது கரத்தை தனது ஒப் பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள ஏதுவாகத் படமும் கொடுக்கப்படுகிறது. கட்டுரை களின் ஆரம்பகாலத்திலிருந்து படிக்காமல் இடையில் படிக்கிறவர்களுக்கு உதவியாக

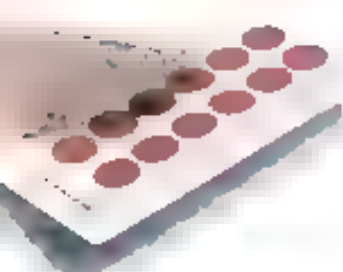
இருக்க இங்கே குறிப்பிட்ட படத்தில் ரேகை, மேடுகளின் பெயர்களைத் தெளி வாகக் காட்டப்பட்டுள்ளதைக் கவனமாகப் படித்து மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ள வாம். சிறிய எழுத்துக்களில் எழுதப் படுவ தால்புதியில்லையெனச் சிலர் குறைப்பட்டுக் கொண்டுள்ளனர். அதனால் இம்முறை தனது தெரியும்படி பட விளக்கம் தரப் பட்டுள்ளது.

— ஜெனலக்மி கிருஷ்ணன்.



ஒருதான் என் மகன் தம்பதற்கு ஏதாவது கொடு என்று அறித்துக் கொண்டே இருந்தான். கைகாம் ஜங் கரிசி (காத்துக் காலம் ஆரம்பமாகி விட்டதால் வடகாம் போடுவதை தன்னை வைத்தேன் அப்போது) நிறைய இருத் தது. அருப்பிக் இரண்டு வண்டி வண்டியை விட்டு ஜங் கரிசியைப் போகிறது என்று அறிக் காரப் போடி. சிறிது மூச்சுப் போடி, உப்புத் தூவி ஒரு பிளேட்டில் வைத்தேன். ஒரு நிமிடத்தில் காசி, பக்கத்து வீடுகளில் கூட "மாமி, புது மாநிலத்தை தெரிநிறை! எப்படி பண்ணினீர்கள்?" என்று கேட்டார்கள். இப்பொழுதெல்லாம் அடிக்கடி இதுதான். பாசப்பதற்கு அறுகால் முதல் போல் தோன்றுவதுடன் உடம்புக்கும் தளவது.

— பூப்பா ஜெனலக்மி.



Մեր պատեր գրեթե ծաղիկներ  
հարածներ են լուսնին հեղին մարգրեթ  
Դուրս գրեցի ձայն մի քանիսն - Դու  
Դուրս գրեցի ձայն մի քանիսն  
Դուրս գրեցի 2-րդ հիմար հիմար Դուրս գրեցի - 2-րդ  
Դուրս գրեցի Դուրս գրեցի Դուրս գրեցի !



அதே சர்க்கை  
சிங்கார்  
ஸ்டிக்கர்  
இன் இமம்



Shingar



அந்த சூழ்நிலையும்  
அதில் இருக்கும்  
அந்த பூமியும்



சிங்கார்

ஸ்டிக்கர் குங்குமம்



உலக சுகிலமுனாநாயினரின்  
 உயிர்நீங்கையான தழுவிகை  
 உயிர்நீங்கையான தழுவிகை

# உயிர்



குழந்தைகளுக்கு உயிர்நீங்கை என்பது  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை போன்ற  
 ஆயுர்நீங்கை, உயிர்நீங்கை மருத்துவிகள்  
 மற்றும் அறுவைசிகிச்சை நாயினர்கள்  
 குழந்தை உயிர்நீங்கை தலை உயிர்நீங்கை  
 உயிர்நீங்கை வந்திருக்கிறார்கள்.

உயிர்நீங்கை குழந்தைகளின்  
 உயிர்நீங்கை, உயிர்நீங்கை  
 உயிர், உயிர்நீங்கை போன்ற  
 ஆயுர்நீங்கை போன்ற  
 மருத்துவிகள் உயிர்நீங்கை  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை.

உயிர்நீங்கை, உயிர்நீங்கை, உயிர்நீங்கை  
 உயிர்நீங்கை, உயிர்நீங்கை போன்ற  
 குழந்தை மற்றும் குழந்தைகளுக்கு  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை.

உயிர்நீங்கை குழந்தைகள்  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை  
 உயிர்நீங்கை உயிர்நீங்கை.

உயிர்நீங்கை குழந்தைகள்  
 உயிர்நீங்கை குழந்தைகள்  
 உயிர்நீங்கை குழந்தைகள்  
 உயிர்நீங்கை குழந்தைகள்



தஞ்சாவூர் - 613 007



நகரில் எங்காவது ஒரு புது காலனி  
தோஷ்நினால் உடனே அங்கே ஓர்  
ஆரம்பப் பள்ளி முனைத்து விடுவதைப்  
போல இப்போதெல்லாம் ஓர் அழகு நிலைய  
மும் தோன்றி விடுகிறது. இந்தநிலைய வளர்ச்  
சிக்குக் காரணம் மாநகரின் ரசனையும்  
ஆவர்கள் தன்மை அழகுபடுத்திக் கொள்ளும்  
ஆர்வத்தின் அதிகரிப்பே. அழகு நிலையங்  
களுக்கு வரும் பெண்மணி ஒவ்வொருவரும்  
மனத்திருப்தியோடும், தான் எதிர்பார்த்த  
நன் மாற்றத்தோடும் வெளியிருகிறார்களா?  
மேலும், ஒவ்வொன்றும், தவறான மதிப்பீட்  
டுச் செய்களும் சில சமயங்களில் சிலரிடம்  
எதிர்மனதான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி  
விடுவதை மறுக்கவும், மனதக்கவும் முடி  
வாது.

புட்டி பார்வர்களில் எகயானுவின்ற  
முறையின் தன்மை பற்றிச் சுகம் நோய்  
மருத்துவரும் மற்றும் அழகு சாதனைப்  
பொருள்களைத் தயாரிக்கும் முறையின்  
மேலைநாட்டில் பதிந்தி பெற்றவருமான  
குமாரி வித்யா கிருஷ்ணா : 20-களையளக்க  
கறுகிறார். அதற்குப் பதிலை அழகுக்களை  
நிபுணர்களான திருமதி ரமா, திருமதி வதா  
மோஹன் அவர்களும் இங்கு கிவாதிக்கி  
றார்கள்.

குமாரி வித்யா கிருஷ்ணா: புட்டி  
பார்வர்கள் நடத்தும் அனைவருமே முறை  
யான காலகட்டத்தில் பதிர்கினை முடித்து,  
தவின் ககாதார முறையில் தனது அழகு  
நிலையங்களை நடத்துகிறார்கள் என்று  
கறுவது கடினம். ஏனெனில், இவர்களில்  
பெரும்பாலோர் மூன்று ஆய்வது அதற்கும்  
குறைவான மாதங்களில் பதிர்கி எடுத்துக்  
கொண்டு பின் உடனே ஒரு சிறிய இடத்தில்  
அழகு நிலையத்திற்கு வேண்டிய உபகர  
ணங்கள் பொதாத நிலையிலும் கூட தனது  
அழகுத் தொழில் நிலையத்தினை ஆரம்  
பித்து விடுகிறார்கள். மேலும் அவர்கள்  
தங்களிடம் முகஒப்பனைக்காக வரும்  
பெண்களின் முகத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப  
எத்தகைய முறை சிறந்தது என்பதைக்  
கணிப்பதில் சில சமயங்களில் தவறு செய்து  
விடுகிறார்கள். பெண்களின் முகத்திற்கும்,  
சுகமத்திற்கும் தகுந்தவாறு மூலிகை,  
ஆய்வு கெமிகல் பிரதானமாகக் கொண்ட  
பனையினால் மலாஜ் செய்யும் முறைகளை  
தேர்ந்தெடுப்பது அழகுக்களை நிபுணரின்  
அறிமுகம் பணியாகும். இவ்வகையினை  
தன்கு அறிந்த சிறந்த நிபுணர், வரும்  
எவ்வாறு பெண்மணிகளையும் ஒரே சமயத்

**சோடியா லாரன்  
பேஷியல்செய்தாரா?**



• வித்யா கிருஷ்ணா

தில் கவனிப்பது இவ்வாத காரியம். அதனால் இவர்களை இருபது அல்லது முப்பது பேருக்கு இவ்வகையில் திசிக்கை அளித்தால் அதில் ஒருவர் அல்லது இருவருக்கு ஒல்லாமை வரக் கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. அல்லது தவறான மனாதி செய்யும் முறையினால் முகப்பரு இல்லாதவர்களுக்குக் கூட. பரு ஏற்பட்டால்.

திருமதி ஸ்தா: இதை எவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. ஒரு பெண் சீபேஷிய லுக்காகவோ, பனீச்சிங்குக்காகவோ எங்களை அணுதினாள் அவர் முகம் எண்ணெய் பச்சையுடையதா அல்லது ஒரளவு எண்ணெய் பச்சையுடையதா அல்லது வறண்ட, பாதி வறட்டுத் தன்மையுடையதா என்பதைப் பாரித்தவுடனேயே

ஞுவதிவ்வை.

திருமதி ரமா: என்னைப் பொறுத்தவரையில் பெண்களின் அங்க வடிவமைப்புக்காகவும், சமீப காலமாக நிகழ் பிரபலமடைந்து வரும் எலக்ட்ரான்களில் போன்ற முறையிலும் முழுக்க முழுக்க தான் இந்தியாவில் உருவாக்கப்பட்ட பொருள்களையே சார்ந்திருக்கிறேன். இது நல்ல புதுமைத் திருத்தம். மேலும் தோல் மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் சருமத்திற்கு மேல் உபயோகிக்கும் களிம்புபத் தவிர உன்னுக்கும் மருத்து கொடுக்கிறார்கள். இதில்



எங்களால் தெரிந்து கொண்டுவிட முடியும். அதற்கெற்ப எங்களது முறையினையும் மாற்றிக் கொடுக்க அளிப்போம். எனக்குத் தெரிந்த வரையில் எண்ணெயுடைய வரடிகளை யாளர் யாருக்கும் இந்தகைய எதிர்மறை யான விளைவுகள் ஏற்படவில்லை. மேலும் நான் உபயோகிக்கும், கையாளும் எந்த முறையிலும் நவீன மருத்துவனையும், மூலிகைகளையும், பயன்படுத்தியிருக்கிறேன். என் மனத்திற்குத் திருப்தி ஏற்பட்டாலொழிய எத்தகைய நவீன முறையாழியும், அதனை நான் மேற்கொள்

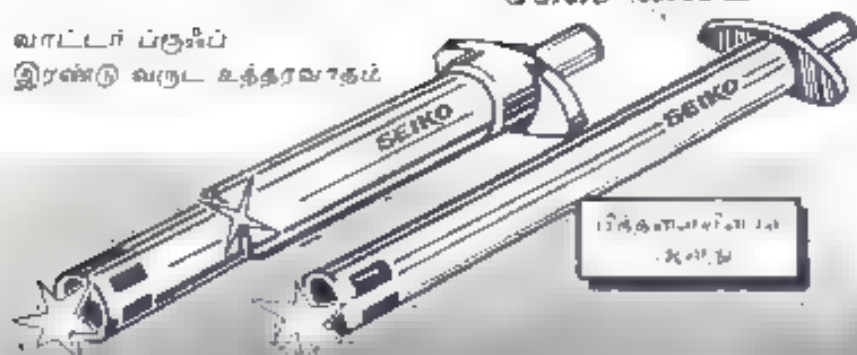
முக்கியமான ஒன்று என்னவெனில் அவர்கள் கையாளும் முறையின் பலன் தெரிபக்குறைந்தது. அது மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடம் வரை ஆகலாம். நவீன யுகமான இன்றைய சூழலில் பெண்கள் பலர் வரவேற்பான ராகவும், காரியதரிசி போன்ற பொறுப்பு மிக்க பதவிகள் வகிக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் பிரசன்னமான முகம் என்னுக்கும் அவசியமாகிறது. அவர்களிடம் 'உங்கள் முகம் ஒளிவீச ஒரு வருஷம் வரை காத்திருக்க வேண்டும்' என்று சொல்ல முடியாது. நாங்கள் மேற்கொள்ளும் சீபேஷியல் அல்லது



®

எலக்ட்ரானிக்  
கேஸ் லைட்டர்ஸ்

- வாட்டர் ப்ரூஃப்
- இரண்டு வருட உத்தரவாகும்



மீட்டர் போர்டுடன்

**சாந்தி டிரேடர்ஸ்**

151, கோலிந்தம்ப நாயக்கன் தெரு.

சென்னை - 600 001. போன் : 580384

எல்லா பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்

**இல்லத்தரசிகள் விரும்பி வாங்குவது  
முருகன் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்  
பாத்திரங்கள்**

**STAINLESS STEEL**



- குறைந்த விலை
- சிறந்த நரம்
- சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் இனால தயாரிக்கப்பட்டது.
- பராமரிப்பதற்கு எளிதானது.

பாதி தயாரிப்புகள்

இட்லி குக்கர்  
குழிக்கரண்டி  
சாஸ்பான்  
அன்லாக்  
சட்டுவட  
நேசை நிருப்  
மில்லு பாய்ல

Manufactured By

**MURUGAN METAL INDUSTRIES**

6, Sonnappa Chetty Street, Madras - 600 003 Phone 55555

பயிற்சிக் குறைவில் கருதுவதே முத்தியை  
மகம் தீக்கி ஒரு பண்பாட்டை ஏற்படுத்தும்  
பலத உதவியாகும்.

குமாசி வித்யா: இந்தே ஒவ்வொரு குழிப்  
பீட விருப்பமுமே. ஒவ்வொரு பெண்  
குழந்தையிலிருந்து எப்படி வளரவே  
நிழலி வளர, உணவாடிவைக் கூடக்  
தேடிட்டால் ஒரு திட்டமாகவு தந்து தம்  
தொத்தம் சரியாக இருக்கிறதா என்று  
பார்த்துத், இருப்பிப்படுவது பெண்  
குழந்தையின் இயல்பாகும். இவ்வளவு முக்கி  
யத்துவம் உட்கா முத்தியிற் தாம் என்'தே  
சமயவகையில்தான் அதைக் கவனம் செலுத்து  
கிறோம். மேலும் உவ்வானம் திச்சயமாக  
வுடந்தான் சில பெண்கள் தம்மது முத்தி  
யில் உட்கா பகுக்கம், புன்மிகம், பகுக்கம்  
பொன்றவற்ற இருண்டு தாட்டவில் தீக் முடி  
வுகா என்று கேட்டுக்கொண். இது எவ்வாறு  
சாத்தியம்? எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்  
கூத்தி இருப்பதற்காக ஓர் அழகுக் கலா  
சினவயத்தின் கீழேயில் செல்லும் போது  
மிகுந்த அழகுதம் கொடுத்து இருக்குந்தான்  
மாகக் க உ ப ர ண் ட த ர ி யி  
யிக் தெருவையான தொழிலைக் கொண்டு  
அப்பெண்மிகம் முக்கியம் பெருவையாக வர்  
வரியான கோடாகி விட்டது இருமையம்  
இவ்வளவு தாக்கு தாட்டவில் தட்டல் போதி  
ந்து எவ்வித தருவத்தின் இப்படி ஆகிவிட்  
டது. வேறு எப்போதையினைக் கவனம்  
டாலும் அதற்கு தடைய போவதற்குக் குறை  
ந்து ஒரு வரையாகவு ஆகும்.

திருமதி வதா: இது மிகவும் அரிதாக  
தடக்கும் திஷ்கிரி. முத்தியுப்பணை செந்து  
கொண்ட வரும் ஒவ்வொருவரையும் அதிச  
யித் தாதுடன் கவனம் செலுத்தி அவர்களை  
முத்தி தம்மைக்கெற்றவாறுதான் பணிவினை  
செய்கொள்ளுகிறோம். ஆகிலுமேயின கவனம்  
இவ்வாறு தவறு தோன்று கிருவதற்கு. என்  
கூட்டம் பணிபுரியும் பெண்டுகளுக்கும் மிகுந்த  
கவனத்துடன் பணிவினைச் செய்யுமாறு  
கொண்டிக் கொண்டுவிருப்போம்.

குமாசி வித்யா: ஐரவியுட்கு, பிரபல  
தருவையான கோபியவாராக கூட தாது  
வாழ்தலையில் தாக்கு நடையைய கீழேயில்  
செய்ததாக ஐரவ காலினம் குறிப்பிடுகிறார்  
கம். மேலும் அவர் தாது அழகுக்கவையம்

குறிப்பிடுக, 'பெண்களாகிய தமக்கு தாது  
தொடிக் தவையானைப் பிரசாரித் தாது  
கணிக்க முடியும். அதற்கெற்றவாறு எவ்வள  
வரை (கால்விகை பாக்முட்டை அடிப்படை  
வாகக் கொண்டு வரிப்பு) முத்தியினை  
தாமே செந்து கொள்வது தம்ம பணனை  
அறிக்கும்' என்று கருதுகிறார். தாமே கூட  
வேகலிக்கிறதாக பட்டிற் பார்வருக்குத்  
சென்ற போது, தோர் உபயோகித்த உணவத்  
தவறுதலாக எனக்கு உபயோகித்ததாக  
தொன்று ஏற்பட்டுப் பண தாட்டை எழுப்பப்  
பெடும்.

திருமதி வதா: கோபியவாரது போன்ற  
வாழ்க்கையில் பிரபலமுடத்தவர்களுக்கும்,  
கவனவாழ்வு வாழ்க்கை அனுபவிப்பவர்களுக்  
கும் அவர்களது மனநிலைமற்றியே அவர்களை  
முத்தியிற் ஒரு பொருளைத் தரும். வேணைக்  
கும் போகும் பெண்டுகளும் பெருவகை அதிச  
யாக உட்கா பெண்டுகளும் இங்கு அழகு  
சினவயக்களில் வந்து ஒரு அழகைச் சரி  
செய்து கொள்வதில் தம்மை அறிவை உண்  
டாதுமேயாவதி சந்திப்பவராவாது.

குறைகாரமே, 'கட' 'கோ' போட்ட  
காத்த தவையானை ஓரம்பு போட்டுக்  
கத்தம் செவ்வதில் தந்தாக அவரை விட்டால்  
ஓரம்புமிக் உட்கா அழகத்தவைய கருவம்  
வரை முத்தியினைக் கூட தாதுவட்  
டத்தில் தாக்கத் செந்துவிடும். எவ்வள  
கில் பார்த்தாலும் ஒரு தம்ம சிந்த அழகுக்  
கவைய திபுனாக் கவனமாகப் போன்ற எவ்வ  
கவத்தியுக்கு ஒரு வரப்பிரசாரம் என்று  
கதிராகக் அது மிகவையாவது.

திருமதி வதா: திச்சயமாக. குப்பது வல  
திக் மேற்பட்ட பெண்டுகளுக்குத் தீக்  
செய்து முத்தியில் கலா பகுதியில் அறிவாக  
ஒரு வரை ஆரம்பித்தால் தாக்கம் உட்கா  
அவர்களை தமாதிடாய்க் கிடுக்கம் சம்பந்த  
வரை வேகலினைக் கேட்டு விட்டுத்தான்  
எவ்வாறு பணிவினை ஆரம்பிக்கிறோம்.

குமாசி வித்யா: இத்தவைய தீக் வரைத்தி  
குடியில் அறிவுசியாகக் கூட இருக்கலாம்.  
கூட்டமிக் மற்ற பாக்களைய விட முத்தியை  
முத்தியில் வெளிப்படைவாகத் தெரி  
கின்ற அம்மையாம். ஆகவே முத்தியினும்  
சரி, சமயவாசினும் சரி. தாக்கம் கலாசா  
கின்ற முத்தியினைக் கவனத்துடன் மிகுந்த  
செய்பாட்டுடனும் சமய மருத்தவர்களி  
ளும், அது அழகுக்கவைய திபுனாசினிளும்  
அவ்வது கவனவாசினிளிட்டாலிளும் சரி,  
ஓரே வரை இவ்வாறு இப்பணிவினை மேற்  
கொண்டால், அழகுக் கவையிவைய ஒரு  
புதிய பண்பைத்தாத உண்டு பண்ண  
முடியும்.

பலதவ க்கூட்டம் டாக்ஷண து  
எதிவாயம் அந்தம் மேல் கண்டுக்கை  
குத்திடுக, ஏதம் போன்ற தவையிற் பிரித்  
கும் பார்த்திவகை கவனவையம்.

— புத்திய நூல்களும்.

தொகுப்பு: தோழி.





# பக்:ஷெல்:ஃ

மனம் போக வாழ்வு

சிறிய கதைகள் மூலமாக அறிவுரை கூறுபவர் திருமுருக திருபாணந்த வாரியார்.  
விலை ரூ. 12.00

குறைந்த செலவில் நீங்களும் வீடு கட்டலாம்  
மாநிரி வரைபடங்களுடன் கூறுபவர் ஆர். சுப்பிரமணியம்.  
விலை ரூ. 20.00  
(இரண்டும்—இமயப் பதிப்பகம், 8, தீவா தெற்கு வீதி, தாகப்பட்டினம்)

வண்ணத் தோட்டத்தில் வாணம்பாடிகள்  
வெறுவர்களுக்கான நாவல். ஆசிரியர் பூதமூர்த்தி முத்து.  
விலை ரூ. 18.00

உபநிஷதக் கருத்துக்களும் நீதி மொழிகளும்  
சமூகமான இயல்பாற்றை நடத்த இய்விதம்  
அறிந்த மனனவி யேண்டும்.  
— உபநிஷதம்;

சிதைவையகட்டியும் உலகவலுள் பமானது.  
எப்படியெனில் சிதை பிராணன் போன் சீரத்தை எரிக்கின்றது. உலகப்போ பிராண னோடு கூடி சீரத்தையே எரிக்கின்றது.  
— தி சாஸ்திரம்.

— பயனுள்ள பல கருத்துக்கள் தொகுப்பு வானதி திருநாவுக்கரசு.  
விலை ரூ. 7.00

உலகப் பெரும் சீர்திருத்தவாதிகள்  
மார்டின் ஹூதர், இங்கர் கால் போன்ற அறிஞர்களைப் பற்றித் தொகுப்பு: பி. சி. கனேசன்.  
விலை ரூ. 9.00

நாவற்பழம்  
பூதமூர்த்தி முத்துவின் வெறுவர்களுக்கான கதைகள்.

கதைகள். விலை ரூ. 9.00  
(நான்கும் — வானதி வெளியீடு, 13, தைவாரு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

நீங்களும் மாநிலச் செயல்பாடும்  
ஆசிரியர் பாலாஜி. விலை ரூ. 7.50

காதல் கடிதங்கள்  
இலக்கிய நயம் கொண்ட கடிதங்கள். ஆசிரியர் கே. எழிலரசு. விலை ரூ. 8.00

பத்திரிகைகளுக்கு எழுதிப் புகழ் பெறுவது எப்படி?  
ஆசிரியர் கே. ஜி. எஃப். பழனிச்சாமி.  
விலை ரூ. 8.00

உபயோகம் தரும் காலங்களும் சமூக சாஸ்திரமும்

உப காரியங்களுக்கான மிழைமகள், திருமணத்திற்கான பொருத்தங்கள் எனப் பல-ஆசிரியர், வில்வநாத விவாதாரியார்.  
(நான்கும்—வானதி வெளியீடு, 13, தைவாரு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)  
விலை ரூ. 7.00

தேன் பூக்கள்  
குழந்தைப் பாடல்கள். ஆசிரியர் வுரை. மாணியன்.  
விலை ரூ. 8.00

பீங்கான் தட்டி  
வெறுவர்களுக்கான கதைகள். ஆசிரியர் மதிமணி.  
விலை ரூ. 10.00  
(இலக்குமி நியையம், 10, காசிம் சாஹிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

எழுத்துத் தாதும்

எழுத்தாசிரியர் விருப்பமுள்ளவர்கள்  
பகுதி கொண்டிய ஸ்கூல், ஆகிரிமன் - 4474 -

வினாவு ரூ. 7.50

(மக்களின் பதிப்பகம், டி. ஸுபசங்கர் தெரு,  
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.)

பி.தா. ஸாரோத்தாரம்

ஸ்ரீ ஸ்ரீ விசுவேச தீர்த்த ஸ்ரீபாதங்கல்  
எழுதிய உரவை. ஆஸ்திரேலிய நகல் பதிப்பக  
கம் வெறுமா ஆஸ்திரேலியம்.

வினாவு ரூ. 33.00

(தர்மபரகாஷ், சி. ராஜா அண்ணாமலை  
ரோடு, புரவலாக்கம், சென்னை - 33)

115 வகையான நாற்காலி மாடிரிகள்

வினாவு ரூ. 30.00

தலீன் ஜன்னல் சிறில், வாயிற்சுவை  
மாடிரிகள்.

வினாவு ரூ. 18.00

மணிதன் தொன்றி வளர்ந்த கதை

வினாவு ரூ. 17.00

புரட்சிச் செல்வி ஜெயலலிதா

வினாவு ரூ. 25.00

காற்றின் கதை

வினாவு ரூ. 12.00

(இந்தும் தொகுப்பு மணிமேகனாவப்  
பிரகா. ஆசிரியர் குழு, பதிப்பு - மணிமேக  
னாவப் பிரசுரம், த. பெ. எண் - 1447, 4,  
நவீகாசலம் - 3 ராஜஸ, டி. நகர், சென்னை -  
400 017)

## முத்திரை பரிந்து வாங்குங்கள்

செய்தென்பர் மாத மல்கையர் மலரில்  
திக்குச்சிகள் பாதுகாப்பான முறையில்  
தயாரிக்கப்படுகின்றனவா? என்பதற்கு எல்லாப்  
பில் ஒர் கட்டுரை வெளியிடப்பட்டிருக்கி  
றது. இதில் தீப்பெட்டி தர நிர்ணயம்  
பற்றியும், நுறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. இது  
பொது மக்கள் அன்றாடம் பயன்படுத்தும்  
பொருளாக இருப்பதால் இந்த அமைவனத்  
தின் கார்பில் தீப்பெட்டி தர நிர்ணயம் பற்றி  
ஒர் விளக்கம் அளிக்கக் கடமைப்பட்டுள்  
ளோம்.

தமிழ் நாட்டில் மட்டும் 38 தீப்பெட்டி  
தொழில் சாலைகளுக்கு 18000 முத்திரையு  
டன் தீப்பெட்டிகள் தயாரிக்க உரிமைகள்  
வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன. இத் தொழிற்  
சாலைகளில் தயாரிக்கப்படும் தீப்பெட்டி  
கள் இந்திய தர நியாமம் IS: 3653 - 1984

(STANDARDS) கொடுக்கப்பட்டபடி தயா  
ரிக்கப்படுகின்றன.

திக்குச்சிகளின் தீளம், தீப்பெட்டியில்  
உள்ள மொத்த குச்சிகள், உபயோகமற்ற  
திக்குச்சிகளின் எதலிததம், மற்றும் பாது  
காப்பாக குச்சிகள் எரிவதற்கான தேவை  
கள், மற்றும் மழைக் காலத்தில் துச்சிகள்  
தழுவும் போகாமல் இருக்க, தயாரிப்பாளர்  
கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கை  
களும் அதன் முறைகள் 1984 சனவரிக்குற்து  
தறையாமல் குச்சிகள் எரிய வேண்டும்  
என்பதற் நிபந்தனையும் கொடுக்கப்பட்டுள்  
ளது.

பொது மக்கள் ISI தர முத்திரையிட்ட  
தீப்பெட்டிகளை மட்டுமே வாங்க ஆரம்  
பித்தால், தீப்பெட்டி உற்பத்தியாளர்கள்,  
இந்திய தர நியாமங்களுக்கு ஏற்ப தீப்பெட்டி  
களை தயார் செய்யவும், முடிவுமானால் ISI  
முத்திரை உரிமை பெற விண்ணப்பிக்கவும்  
ஆரம்பிப்பார்கள். பொது மக்களிடம் ஆதர  
வும், ஆர்வமும் தரமான பொருள்களுக்கு  
விடைக்குமேயானால், உற்பத்தியாளர்கள்  
முக்கியமாக தீப்பெட்டித் தயாரிப்பாளர்கள்,  
தரமான பொருள்களையே தயாரிப்பாள்  
கள்.

இதனவ பொது மக்களின் கவனத்துக்குக்  
கொண்டு வர பிரசுரிக்குமாறு வேண்டி  
விறோம்.

— ஸ்ரீ. க.வேதன், உதவி இயக்குநர்  
(மக்கள் தொடர்பு) இந்திய தர நிர்ணய  
அமைவனம்.



ஓம் ஸாயிராம்

நவம்பர் 1 -ந் தேதி வெளியாகிறது!

பகவான் ஸ்ரீ ஸ்த்ய ஸாயி பாபாவை அற்புத விற்பனராக, அவதார மகாசக்தியாக, ஞான மூர்த்தியாக, பிரேம மூர்த்தியாக, தியாக மூர்த்தியாக, வேத மூர்த்தியாக, அனைத்து மத ஐக்கிய மூர்த்தியாக, தர்ம மூர்த்தியாக, கர்ம யோக மூர்த்தியாக, சாந்த - ஸத்திய - ஆனந்த மூர்த்தியாக விரிவுபடச் சித்திரிக்கும் நிறைவுப் பகுதி...



(இரண்டாம் பகுதி)

ஸ்ரீ  
ஸாயி  
பாபா

பக்கம்: 340 + VIII, மற்றும்  
16 பக்கப் புகைப்படக் கொத்து.

இரண்டாம்  
பகுதி

விலை ரூ. 40  
(தபாலில் பெற ரூ. 10 கூடுதல்)

முதல் பகுதி

முதல் பகுதி பிரதிகளும்  
கிடைக்கும்—விலை ரூ. 40/-

ராமகிருஷ்ண

கிடைக்குமிடம்: (1) ESKEBY & CO, 101, தம்புச் செட்டிச் சாலை,  
சென்னை - 600 001.

(2) எஸ்.கே. பாலகப்ரமணியன்,  
61/62 சேமியர்ஸ் அபார்ட்மென்ட்ஸ்,  
சேமியர்ஸ் சாலை, ராஜா அண்ணாமலைபுரம்,  
சென்னை-600 028 ("சந்திரம்" ஸாயி மந்திர அருகில்)

பதிப்பாளர்: திவ்ய வித்யா டிரஸ்ட், 8, குழாவுத் தெரு சாலை, சென்னை - 600 028.

# கூந்தல் வேர்களுக்குக் குறையாத சக்தி



- டாம்ப்கால் மூலிகைத் தைலம் உங்கள் கூந்தல் வேர்களுக்குக் குறைவது தவிர்த்து கொட்டுகிறது.
- தலை, மூலிகை மற்றும் தேய்காய் எண்ணெய்க் கலவையில், மருத்தோஸ்தி, சோம்புதறி, அயர் மற்றும் பல மூலிகைகளில் ஆரிய சத்து சேர்த்து டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.
- கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை தரும் கூந்தல் உதிர்வுகளை டாம்ப்கால் கடுத்து தடுத்து நிறுத்துகிறது.
- உங்கள் களங்களுக்கு மூலிகை எலக்ட்ரிக் டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்....
- உங்கள் கூந்தலுக்குத் தெனாவப் மற்றும் வறுமையின் வளப்பதும் டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.

## **டாம்ப்கால்**

மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்

தமிழ் நாடு தழைத்த தலைநிலம்

கூந்தல் தலத்திற்கும் வளத்திற்கும் இயற்கையில் கொண்டு உடம்புகள்.



**முதல் பரிசு:**

**சேனைக் கிழங்கு கடலெட்**

தேவையான பொருட்கள்:

சேனைக் கிழங்கு - 1 கிலோ,  
உருளைக் கிழங்கு - 1/2 கிலோ,  
செமியா - 50 கிராம்,  
வெள்ளை ரவை - 1 கிராம்,  
ராகி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,  
கம்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,  
கோளம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,  
முந்திரி - 25 கிராம்,

காய்ந்த பிரெட் - 1 பாக்கெட்,

கடலெண்ணெய் அல்லது சைப்ரஸ்,

ஆயில் - 1 டீப்டர்.

செய்முறை

செமியா, ரவை, ராகி, கோளம், கம்பு,



திலக்கடலை - 50 கிராம்,  
பொட்டுக் கடலை - 1 கிராம்,  
புழுங்கலரி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,  
கோதுவை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,  
காரட் - 50 கிராம்,  
பச்சை பட்டாணி - 50 கிராம்,  
சிவன் வெங்காயம் - 50 கிராம்,  
எலுமிச்சை - 1,

பிளாகாய்ஸ் தூள், எப்பித்தூள் தேவை  
பானம்.

புழுங்கலரி, கோதுவை, முந்திரி இவற்றைத்  
நனீர்த்தனியாக வறுக்கவும். முந்திரி, திலக்  
கடலை, பொட்டுக் கடலை இவற்றைக்  
குருணையாகப் பொடி செய்வதும், மற்ற  
தாவிய வனிகுகளை எல்லாகப் பொடி  
செய்து கலிக்கவும். நன்றாகக் கொதித்த  
நீரை இறக்கி வைத்து அதில் செமியாவைப்  
பொடி தூறு வைத்து 10 நிமிடம் கழிந்து  
வடிக்கட்டவும்.

காரட், எலுமிச்சை தூளுக்களாகக் கிசேனைக்  
கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, காரட் தூண்டு  
கள், பட்டாணி இவற்றை நேரே வைக்கவும்.  
சேனைக் கிழங்கையும், உருளைக் கிழங்கு

பும் நோய் எடுத்து வந்ததாக அறங்கவும். வெங்காயத்தைப் பொடிவாக நனுகல் வாய்வியில் 2 லூன் எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். பின்னர் இதழ் விரித்து, சேவியா, சலா, பொடி வாகக்கல், எலுபிச்சை சிமித்து, மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு நனரப் பிணைத்து வைக்கவும். 15 நிமிடம் கழித்து வட்டமான ஒரு இஞ்ச் கைத்திசு தட்டி வைக்கவும்.

பிரெட்டை மிக்கிரிப்போட்டுப் பொடி செய்வதும், வாய்வியில் எண்ணெய் வைத்துக் காத்தவுடன் தட்டி வைத்த உட்டெட்டை பிரெட் தூளில்புரட்டி எடுத்தும் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொறித்து எடுக்கவும். ஒரு பிரெட்டை உட்டெட்டை வைத்துத் தேய்வதில் துருவல் தூள் அதன் மேல் காரட் துருவல் தூள், மூன்று துண்டு கள் கொத்துமல்லி நனா வைத்து தக்காளி சாஸ் ஊற்றிக் கொடுக்கவும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும் சத்துள்ள உணவு.

— விநாயா கதிரேஷ், சென்னை - 2.

**இரண்டாம் பக்கம்:**

**ஆறு உப்பெனும்**

**நேசைவான பொருட்கள்:**

உருண்டை இதழ் - 1 கி.  
சர்க்கரை - 1 கிலோ,  
நெய் - 500 கிராம்,  
முத்திரி - 150 கிராம்,  
ஆய்மண்டி, எண்ணெய்.

**செய்முறை:**

முத்திரிப் பருமவைச் சூடான தண்ணீரில் போட்டு கறைவைத்து, வேக வைத்துத் நோய்த்தீவிய உருண்டை இதழ்க்குடன் சேர்த்து தண்ணீரில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடிசைமான பாத்திரத்தில் 300 கிராம் நெய்யைப் போட்டு, உருவியதும், அரைத்து வைத்துள்ள கலவைவைப் போடவும். திரைமான திரில் 3 நிமிடம் வெறியின் 1 கிலோ சர்க்கரைவைச் சேர்த்துக் கிளறவும். நடுநடுவே, நெய் விட்டுக் கிளறவும்.

10 - 15 நிமிடங்கள் வெறி, தன்றாகக் கெட்டியானவுடன், தேசைவான அளவு எண்ணெய் விட்டுக் கிளறவும்.

பாத்திரத்தில் ஓட்டையில், புறப்புறவென்று கருண்டு வரும்பொழுது, ஆதாவது நாம் விட்ட நெய் கசிந்து வரும்பொழுது, நெய் தடவிய தட்டில் கெட்டி விரிவைகள் போடவும். தன்றாக ஆறியவுடன் விரிவை

வை எடுத்து சம்பாத்தில் போடவும்.

இது தேக்கால் பச்சி போய் பச்சியாக இருக்காது. பாம்பே அல்லவோ போய் சாப்பிட ஆக இருக்கும்.

— சாதா கோபால், பெங்களூர் - 80

**மூன்றாம் பக்கம்:**

**ரத்தம் பேட்டா**

**நேசைவான பொருட்கள்:**

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு - ½ கிலோ,  
டாக்டர் - ½ கிலோ,  
கோதுமை மாவு - ½ கிலோ,  
சர்க்கரை - ½ கிலோ,  
முத்திரி - 10 கிராம்,  
பீஸ்தா - 10 கிராம்,  
பாதாம் பருப்பு - 10 கிராம்,  
ஏலக்காய் - 4.



**செய்முறை:**

முதலில் இதழ்கை இக்கரில் 10 நிமிடம் வேகவைத்துப் பின்பு நேசை உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு சிறிது டாக்டர் ஊற்றிக் கோதுமை மாவைச் சிறிது கறுத்து எடுக்கவும். பிறகு சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி சர்க்கரைவைப் போட்டு கம்பிப் பதம் வந்தவுடன் கோதுமை மாவைப் போட்டுக் கிளறவும். டாக்டர் சிறிது சிறிது ஊற்ற வேண்டும். பிறகு வேகவைத்த சர்க்கரை வள்ளிக் இதழ்கை தன்றாகப் பிணைத்து கோதுமை மாவில் போட்டு தன்றாகக் கிளறவும். தன்றாகக் கெட்டியாக வரும் வரை வெறி அல்லவோ பதம் வந்தவுடன் ஓலக்காயைப்

[illegible]

**Marketing Office:**  
**JYOTHY LABORATORIES,**  
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,  
Bombay-400 059

11/20/2011



[Contains Math Tired and English Material]

For all kinds of Hindi Text Book and Guides.  
Please Write to us!

Agasthiar Book House

POST BOX No. 334 PHONE: 26061  
NANDHIKOIL STREET,  
TEPPAKULAM, TIRUCHY — 620 002

போட்டு, தட்டில் டாஸ்டரையைத் தடவித்  
கொட்டவும். சிறிது ஆதிரை நேரம் பின்பு,  
மாதம் பருப்பு, பூண்டு இவைகளைச் சீவி  
அழகாகத் தூவவும். நேர சிறு சிறு துண்டுகளாகப்  
போட்டு மிதித்துத் தவத்து ஒரு  
மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட்டால் மிகவும்  
நுகியாக இருக்கும். இவ்வோரத்தில் பேட்டா  
என்ற இனிப்பு.

— ஆவாய் அரிசன், பூண்டு - 15.

### ஆவாய் பரிசு: இன்ஸ்டன்ட் மெழுகு வடகம் தனவயான பொருட்கள்:

உருளைக் கெழங்கு - 3 பெர்தாக,  
ஜுவாரி - 16 தம்ளர்,  
மின்காய்த் தூள் - 2 கப்ஸ்,  
உப்பு - தேவையான அளவு,  
பெருங்காயம் - 1 பெட்டை,  
எண்ணெய் - 16 பெர்தாக (பொரிக்க  
தேவையானது).

செய்முறை:

ஜுவாரிசெயை அளிக்கத் தீரில் கறை  
வைக்கவும். அளவு மணி கழித்து மிதித்  
தெடுத்து, உருளைக் கெழங்கை வேகவைத்  
துத் தோலுரித்து, நன்றி மிதித்து அதனுடன்  
சேர்க்கவும். இவற்றில் சிறிது உப்பு, பெருங்  
காயம், தூள் (மின்காய்த் தூள்) சேர்த்துப்  
பிசையவும்.

அடுப்பில் எண்ணெயை வைத்துக் காய்ந்த  
வும், பிசைந்த மாவைக் கலையை வை  
தழுவி அக் கிழிட்டு எண்ணெயில் பிழித்து  
பொரித்து எடுக்கவும். நன்றி பொரி  
விட்டவுடன் இந்த 'இன்ஸ்டன்ட் வடகம்' மிக  
மிக நுகியாகவும், காரம், மணம் சிறந்த  
தாகவும் இருக்கும்.

— உப்புக்கம், எண்ணெய் - 4.

### ஆவாய் பரிசு: ஆவாய்ஸ்க் மெழுகு அவிசல் தனவயான பொருட்கள்:

ஆவாய்ஸ்க் மெழுகு - 1 பெர்தாக  
தேங்காய் - 3/4 தடி,  
சோகம் - 16 கப்ஸ்,  
பூண்டு - 3 பல்,  
மின்காய் வற்றல் - 10 (காரம் தேவைக்  
கெற்பு உட்கொள், துறைக்கவோ செய்வ  
பாடம்)  
தானிக்க தே. எண்ணெய் - 2 கப்ஸ்,  
கெரு - 16 கப்ஸ்,  
கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான  
அளவு,  
மஞ்சள் தூள் - 16 கப்ஸ்.

செய்முறை:

மெழுகைச் சிறிது துண்டுகளாக்  
தவறாகக் கழுவி வேகவைக்கவும். தேங்  
கையைத் துருவித் கொள்ளவும். தேங்காய்,  
மின்காய் வற்றல், சோகம், பூண்டு இவற்றை  
மிகிளியில் போட்டு அரைக்கவும். (சொம்ப  
வை போல் அரைக்கக் கூடாது) பின்னர்  
மஞ்சள் தூள் அதில் போடவும்.

அடுப்பில் எண்ணெயில் தேங்காய்  
எண்ணெய் கறறி, கெரு, கறிவேப்பிலை  
போடவும். கெரு வெடித்தவுடன் அரைத்த  
கலையை, மெழுகு போட்டு அரை நம்ளர்  
தண்ணீர் விடவும். தண்ணீர் நன்றாக கறறி  
மெழுகும், கலையையும் சேர்த்தவுடன் தேவை  
யான அளவு உப்புப் போட்டு நன்றாகக்  
கொதி இரக்கவும். இவ்வே ஆவாய்ஸ்க்  
மெழுகு அவிசல், இது மிகவும் கலையாக  
இருக்கும்.

— ஜெயந்தி நாகேந்திரன்,  
சென்னை - 28.





இருந்தா வர்க்கத்தைச் சேர்த்தவர்கள் வசிக்கும் காலனியில் உள்ள ஒரு பள்ளியில் ஒரு வகுப்பில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் (அவர்களுடைய வயதுக்குத் தகுந்தமாதிரி தேர்த்தெடுக்கப்பட்ட) ஒவ்வொரு புத்தகம் கொடுக்கப்பட்டது. புத்தகத்தை எந்தமாதிரி கையாண்டிருார்கள் என்று கவனிக்கப் பட்டது. ரீடா, ரமா, மற்றும் பல குழந்தை களுக்கு புத்தகத்தை எப்படி உபயோகிப்பது என்றே தெரியவில்லை. புத்தகத்தின் பக்கங் களை பரபரவென்று, தாறுமாறாகப் புரட் டிக் கொண்டிருந்தார்கள் சிலர். சிலர் புத்த கத்தின் பக்கங்களை வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கத்துக்குத் திருப்பிக் கொண்டிருத் தார்கள். ஒரு மாணவன் புத்தகத்தைத் தலை

மீறாகப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தான். பல மாணவ மாணவியர் புத்தகம் படிப்பதில் உன்னிப்பான கவனம் செலுத்தவேண்டியவை. வெகு விரைவிலேயே, கொடுக்கப்பட்ட புத்தகத்தில் கவரஸ்ஸம் இழந்து வேறொரு புத்தகத்தை எடுத்துப் புரட்டினர். மூப்பது மாணவர்களைக் கொண்டு, அந்த வகுப்பில் மூன்றே மாணவர்கள் புத்தகத்தைச் சரியாகக் கையாண்டு, அதில் கொடுக்கப்பட்டதைக் கவனமாகப் படித்தனர். படங்களைப் பார்த் துவிட்டு அப்படங்களிலுள்ளவை என்ன என்று ஆர்வமாகக் கேட்டனர்.

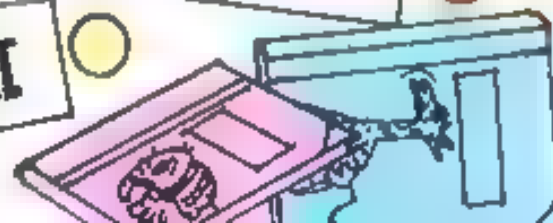
மேலே விவரிக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சியி லிருந்து, வெகுசில பெற்றோர்களே, நம் குழந்தைகளுக்கு இனம் பிராவத்திலேயே புத்தகங்களைப் பரிச்சயம் செய்ய வேண்டிய முக்கியத்துவத்தை அறிந்திருந்தனர், என்பது தெரிகிறது. புத்தகத்தைச் சரியாகக் கையாண்டு, சரியாகக் கவனித்த அம்மூன்று மாணவரின், பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு, புத்தகம் படிப்பதில் ஆர்வத்தை உண்டு பண்ணியிருந்தனர் என்றும் தெரிகிறது.

இப்போதுதான் பள்ளியில் சேர்த்திருக் கிறோம். அக்குழந்தைக்கு புத்தகத்தைப் பற்றி என்ன தெரியும் என்று இனம் பருவத் தில் குழந்தைக்குப் புத்தகத்தைப் பரிச்சயம் செய்வதேயில்லை பெற்றோர்கள். அப்பகு வத்தில் புத்தகத்தைப் பற்றி விரிவாகச் சொல்லிக் கொடுக்கா விட்டாலும், புத்த கத்தைக் கிழிக்கக் கூடாது? என்ற அளவி லாவது குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டாமா? அதை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு பக்கமாக நிதான மாகக் கிழித்துக் கொண்டே இருக்கும், நிமி ரென்று ஒருவர் அங்கு வந்து குழந்தையின் கைவிரிந்த புத்தகத்தைப் பிடுங்கி விட்டு,

**குழந்தைகளைப்**

**புத்தகம் படிக்க**

**வைபுங்கள்**





வேறே பழைய புத்தகத்தையோ, கிழிந்ததாகவோ, உள்ள புத்தகத்தைக் கொடுத்து “கண்ணா இறியிருந்து நீ கிழி அத்தப் புத்தகம் (பிடுங்கியது) முக்கியம்” என்று சொன்னாய். குழந்தைக்கு முக்கிய புத்தகம், முக்கியமற்ற புத்தகம் என்ற பாகுபாடு தெரியுமா! குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் புத்தகம் தமக்கு வேண்டாத புத்தகமாகவோ அல்லது முத்திரையோ கிழிந்ததாகவோ இருக்கலாம். அத்தப் பருவத்தில் தாம் குழந்தைவின் மனத்தில் பதியும் படிச் செய்ய வேண்டியது - குழந்தை எத்தப் புத்தகத்தைப்போல கிழிக்கக் கூடாது என்பதுதான். பழைய, கிழிந்த புத்தகம்தானே, குழந்தை கிழிந்தால் பரவாயில்லை என்று தாம் கொடுக்கும் போது, அக்குழந்தைக்கு, புத்தகத்தை எடுத்தால் கிழிக்கத்தான் தோன்றும். (இங்கு குழந்தை என்று கொள்வியிருப்பது, ‘சொன்னாய் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய பருவத்தில் இருக்கும் குழந்தை’)

ஒரு குழந்தைவின் கண்ணில் புத்தகங்கள் மிக முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றன. சிறு பிராயத்திலிருந்தே, புத்தகம் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது அக்குழந்தைவின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு அன்றியார மாடுறது. படிப்பது ஒரு ஆரோக்கியமான பொழுது போக்கு. படிக்கும் பழக்கத்தை தாம் கைக் கொண்டு விட்டால், தம்மைவிட மகிழ்ச்சிகரமானவர் யாரும் இருக்க முடியாது. சத்துள்ள உணவு குழந்தைவின் ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. தல்ல விஷயங்கள் நிறைந்த புத்தகங்கள் குழந்தைவின் ஆரோக்கியமான மனவளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

தற்கால வாழ்க்கை முறையில், குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சியில் புத்தகங்களுக்கு மிக முக்கிய பங்குண்டு. தற்காலத்தில் ஏன்? பண்டைக்காலத்தில் மட்டும் குழந்தைகளுக்குப் புத்தகங்கள் அவசியமாகவில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அண்மைக் காலம் வரை, கூட்டுக் குடும்பங்கள் பிரபலமாக இருந்தன. கூட்டுக்குடும்பத்தில், அத்தை, பெரியம்மா, பாட்டி, தாத்தா, மாமா என்று பல பேர் இருப்பார்கள். இவர்கள், குழந்தைக்குச் சொறு ஊட்டி விடும் போதும், விளையாட்டாக, வண்டி, காகம், நீர்க்கை போன்றவைகளைக் கூறுவதுண்டு. இதனால் அப்போது குழந்தைகள் புத்தகத்தைப் படிக்காமலே, பவவிஷயங்களை அறிய முடிந்தது. ஆனால் தற்போது?



சுருப்பு சிலக் துணிவளை வெளுப்பதற்கு முன் உப்புக் கவரத்த தீயில் முக்கிச் சிதிது நேரம் கழித்து வெளுக்கவும். பின்னர் நீரில் நிறையக் கவர்த்த தீயில் முக்கி எடுக்கவும். இதனால் சுருப்பு நிறம் எடுப்பாக இருக்கும். மறுபுறத்தில் திருப்பி இவ்விதிக் செய்யவும்.

— தாம. ஆண்டாள்.

கொண்டு அவசரமாக அலுவலகத்திற்குப் புறப்படவேண்டிய அவசரமும் சிறு குழந்தைவாக இருந்தால் குழந்தைகள் காப்பகத்திலும், தரிசரி பருவமாக இருந்தால், பள்ளியிலும், விட்டுச் செல்கின்றனர். மாலை நிகும்பும்போது குழந்தையை அழைத்துக் கொண்டு வருகின்றனர். வந்த பிறகும் கூட காலையில் முடிக்காமல் விட்டுச் சென்ற வேலைகளை முடிக்கவும், மறுநாளைக்கு வேண்டியவைகள் செல்லு வைக்கவும் நேரம் சரியாக இருக்கும். இத்திணையில் குழந்தை போடு நிதானமாக, மகிழ்ச்சியாகச் சிறிது நேரம் கதை சொல்வது?... எனவே இத்திணையில், வளரும் குழந்தைக்குத் துணையாக இருப்பது தல்ல புத்தகங்களே.

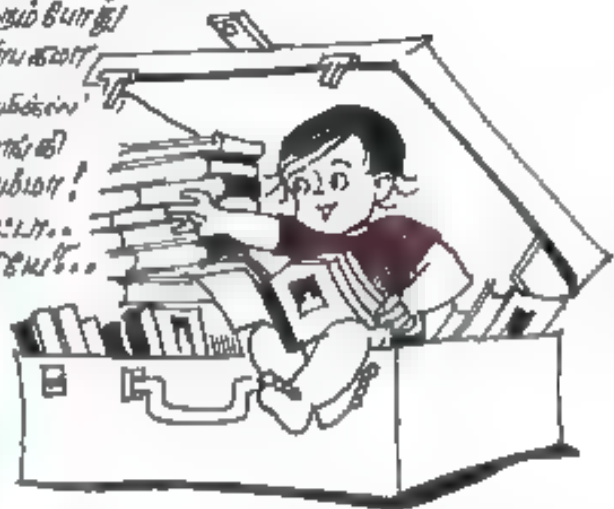
இனம் பிராயத்தில் புத்தகம் படிப்பது பற்றி பழக்கப் படுத்தாவிட்டால், படிக்க முடிந்த பருவம் வரும் போது, குழந்தைகள், ஆழ்ந்து படிக்க வேண்டிய தல்ல புத்தகங்



அனேகமாக எல்லோரும் தனக்குத் தனத்தான். காலையில் தாம் தந்தை இருவரும் குனித்ததாகப் பெயர் பண்ணி, இரண்டு கவனம் சொறு அன்னிப் போட்டுக்



சீம்மா.. ஆயில் வேறுந்து  
வரும் போது  
ஞாயகமா  
'காங்க்ஸ்'  
வாங்கி  
வாங்கமா!  
பட்டா..  
தேய்யே..



வாரிஸ் (General and various reading material) கவர  
ரஸ்யம் காட்டாமல், ஏதோ, மேலெழுந்த  
வாரியாக, சீக்கிரமே படித்து முடித்து விடக்  
கூடிய புத்தகங்களில் (General and various reading)  
மட்டுமே அடுபாடு காட்டுவார்கள்.

பாடபுத்தகங்களைத் தவிர, மற்ற புத்தகங்  
களையும் படித்தால் மட்டுமே, குழந்தைக்கு  
போது அறிவு வளரும். ஆரம்பநிலை  
வேயே, மிகவும் சரியான விஷயங்களைக்  
கொண்ட புத்தகங்களைப் படிக்கச் சொல்லிக்  
கட்டாயப் படுத்தினால் குழந்தை படிப்  
பணதியை விட்டுவிடும். எனவே ஆரம்பத்தில்  
மகிழ்ச்சியுடனும் புத்தகங்களைப் படிக்கச்  
செய்தால், மேலும் மேலும் படிக்க வேண்டும்

என்ற ஆர்வம் துண்டடப்படும்.

பாடப் புத்தகங்களை மட்டும் படிக்கும்  
குழந்தை வகுப்பில், முதல் ரெங்கு வாங்க  
லாம். ஆனால் பொது அறிவு வளர்க்கியே  
பெற வாழ்ப்பதில்லை. வளர்ந்து பெரியவர்  
களாகும் போது, தான்கு பேர் கூடி அள  
வளாவும் போது, சரியான முறையில் சம்  
பாஷணையில் கலந்து கொள்ள முடியாது.  
இம்மாதிரியான நிலையில் அவர்கள் தான்கு  
பேர்களைக் கூடிப் புழக்கவே கூச்சப்படு  
வார்கள்.

தல்ல புத்தகங்களால் ஏற்படும் நன்  
மைகள்:

1. கவரஸ்யத்தைத் தாண்டி மேலும்  
மேலும் படிக்கத் துண்டுகின்றன.
2. புதிய வார்த்தைகளைக் கற்றுக் கொள்ள  
முடிகிறது. புதிய வார்த்தைகள் கற்றுக்  
கொண்டார்கள் (Vocabulary - Word Power)  
என்பது அவர்கள் பேசும்போது, எண்ணங்  
களை வெளிப்படுத்த உபயோகிக்கும் வார்த்  
தைகளிலிருந்தே தெரியும்.
3. மனதில் சரியாக இருக்க உதவுகிறது.
4. தங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில்,  
நடக்கும் திகழ்ச்சிகளை, ஏற்படும் அனு  
பவங்களை புத்தகத்தில்கொடுக்கப்பட்டிருப்  
பவையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கத் துண்டு  
கிறது. இதனால் வாழ்க்கையில் அனுபவங்  
கள் புரிகிறது.
5. கல்வித் திட்டத்தில் கொடுக்கப்பட்ட  
பாடங்கள் சம்பந்தப்பட்ட புத்தகங்களைத்  
தவிர, வேறே புத்தகங்களைப் படிக்கும்  
போது, பாடசம்பந்தப்பட்ட அறிவு மேலும்  
வளர்ச்சியுறுகிறது.
6. தர்மம், அதர்மம், பாவம், புண்ணியம்,  
தீது, அநீதி போன்றவற்றைப் பற்றிக் கொல்ல

— சீமா.



பருமனான மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி  
மூன்று, நிரையைச் சுற்றிலும் உள்ள மெழுகு  
கைச் சிறிது கரண்டி எடுத்து விட்டுக்  
குழி போல் செய்து கொண்டு அதில்  
எண்ணெய் ஊற்றித் திரிவை ஏற்றினால்  
மெழுகு உருவி வந்தாது. அதிக நாட்க  
ளுக்கு வரும்.

உதவியாக இருக்கின்றன.

நற்போது இத்தியாலில் குழந்தை இவக் கியம் நல்ல வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. குழந்தைகள் நாமே படித்து எளிதில் அர்த்தம் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய அளவில் புத்தகங்கள் கண்களைக் கவரும் வகையில் வண்ண எழுத்துக்களையும், வண்ணப் படங்களையும் கொண்டுதான் உள்ளன. மேலும், குழந்தைகளுக்காக வெளியாகும் புத்தகங்கள், நல்ல கெட்டியான, எளிதில் பிழியாத பேப்ரில் அச்சிடப்படுகின்றன.

உச்சியிலிருந்து கீழே குதிப்பது போன்ற, கற்பனைவாக எழுதப்பட்ட காமிக்ஸ்களை ஒதுக்கி, நித உரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுதப்பட்ட காமிக்ஸ்களையே தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுத்தால் மட்டும் போதாது. அவைகளை எப்படி உபயோகிப்பது என்பது பற்றி, புரியும் விதத்தில் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். புத்தகத்தில் பக்கங்களைப் புரட்டும் போது, நிதானமாக, ஒவ்வொரு பக்கமாக, பக்கத்தில் மேல் பகுதியில் கை வைத்து, புரட்டச் சொல்ல வேண்டும். பக்கங்களைப் புரட்டும் போது, நாக்லி வச்சிவைத் தோட்டு புரட்டுவது, படித்த பக்கத்தை என் வாளம் கண்டு கொள்ளுவதற்காக, அப்பக்கத்தில் முன்னவை மடித்து வைப்பது, அல்லது படித்துக் கொண்டிருந்த பக்கம் மேலே தெரியும்படி, புத்தகத்தை வளைத்து வைப்பது, மற்றொரு புத்தகத்தை குறிப்பிட்ட பக்கத்தில் செருகி வைப்பது போன்ற பழக்கங்களை நீக்க, பிதிரி கொடுக்க வேண்டும். நம்மில் பலர் இம்முறைகளிலேயே புத்தகங்களைக் கைவாணுகிறபடியால், நம் வீட்டுக் குழந்தைகளுக்கும் இதே பழக்கம் வந்துவிடுகிறது. எனவே பெரியவர்கள், இப்பழக்கங்களை விட்டொழிக்க வேண்டும்.

குழந்தை புத்தகத்தைப் படிக்க உட்காரும் போது சரியான முறையில் (Proper Position), நிமிர்ந்து, முதுகை வளைக்காமல் நேராக உட்கார்ந்து படிக்கச் செய்வ வேண்டும். போதுமான வெளிச்சம் வேண்டும். புத்தகத்திற்கும், குழந்தையின் கண்களுக்கு மிளமே, சுமார் ஒரு அடி இடைவெளி வேண்டும்.

பெற்றோர், அவ்வப்போது, குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாக்கெட் மணிவை புத்தகங்கள் வாங்க செலவிலும் படியான பழக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டும். மற்ற குழந்தைகளோடு சேர்த்து ஸைட்டி துவக்க கண்குலிக்க வேண்டும். இம்முறையில், ஒவ்வொரு குழந்தையின் பாக்கெட் மணி தவறவாக இருந்தாலும், பல புத்தகங்களை வாங்க முடியும். ஸைப்ரரி துவங்கிய பிறகு,



ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு மாதத்திற்கு ஸைப்ரரியானாக இருக்கும்படிச் செய்ய வேண்டும். எல்லாப் பெற்றோர்களும், தம் குழந்தைகளுக்கு எல்லாவிதமான புத்தகங்களையும் வாங்கிக் கொடுக்க இவ்வாறு, மேற்கூறிய முறையில் குழந்தைகளை ஊக்குவித்தால் பெற்றோரின் செலவு ஓரளவு குறையும்.

குழந்தை வளர்ந்து மேல் வகுப்பிற்குச் செல்லும் போது வாரசஞ்சிகைகளையும், செய்தித் தாள்களையும் படிக்கச் செய்வ வேண்டும். பழைய காலத்தில், சிறுவர் சிறுமியர் ஓரளவு ஆங்கிலம் படிக்க முடியும் நிலைக்கு வரும்போது, 'இந்து' நாளிதழை, முதல் பக்கத்திலிருந்து கடைசிப் பக்கம் வரை உட்கப்படிக்க வேண்டும். அப்போது தாம் பல ஆங்கிலச் செய்திகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும் என்று பெரியவர்கள் கூறுவதுண்டு. இது மிகவும் நல்ல பழக்கம். ஆரம்பத்தில் எதுவுமே புரியாமல் இயந்திரமாக படித்துக் கொண்டு போனாலும், பிறகு கவனம் செலுத்திப் படிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் உண்டாகும்.

நென் திருதிடாவில் உள்ள கள்ளன் தெய்வ மங்கலாகவேண்டு  
யாய்த்திட உவளமவிலம்-- இயற்கை மூலத்திலே திண்ணிலைப் பொருத்ததில் விளையும்  
தூய்மையை மணிக் கொழுந்து தெயிலை அதற்கே உரிய உயர் விளம்.  
தெய்வ நறுமணம்-- அமை அப்படியே தொடர்பு பண்ணுவில் உடனடிக்க போக செயல்பட்டு  
விருகடிகளைப் பதினாற்தே நாடகங்களுள் சோயக்கப்படுகின்றன உருவரிடம்--  
பன்னம் மாறாத அதே புத்தம் பழமனைப் பொதிவோடு, டட்டா தூ  
மெய்காட்டு எல்ல முத்திரையோடு.

நோட்டப் பத்திரம் கலந்த பேசம் இத் தேயிடு மயல உலகில் தென்றல  
புதுமை கமழுவது டாட்டாவின் கண்ணாடிகை ஒளநே

**கண்ணன் தேவன் டீ**

**Drugs & Alcohol: Don't Drink and Drive**

 **நாட்டா டீ விரிவிடை**





**மிதமு, பனிக்காலம் வந்து விட்டால்**  
டிபனிந்து ஏதாவது குடாக சாப்பிட்டால்  
தன்றாக இருக்கும். இங்கு உறிய சாட்  
வகைகள் இந்த சீசனிக்கு ஏற்ற சிற்றுண்டி  
கள்.

**ரகடா பட்டைல்:**

**ரகடா செய்வதற்கு வேண்டியவை:**

காபுலி சனா - 50 கிராம்.  
கருப்பு சனா - 50 கிராம்.  
ராஜ்மா - 50 கிராம்.  
பட்டாணி - 50 கிராம்.  
பச்சைப் பயறு - 50 கிராம்.

எல்லாவற்றையும் கத்தம் செய்து முன்

செய்முறை:

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சிறித  
தாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும்.  
பொன் நிழலாக வந்த பின் எல்லாப் பொடி  
களையும் போடவும். தன்கு கலந்த பின் வேக  
வைத்த பயறுகளைப் போடவும். தேவையப்  
பட்டால் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும்.  
வெல்லம் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும்.  
எல்லாம் தன்றாக சேர்ந்து வந்தபின் இறக்கி  
வைத்து மூடவும். இதுவே ரகடா.

**செய்யும் முறை**

**ஆறு பட்டைல்:**

**தேவையான பொருட்கள்:**

உருளைக் கிழங்கு - 36 கிலோ,  
பிரெட் - 10 மீட்டர்,  
உப்பு - 1 மீட்டர்,  
கரம் மசாலா பொடி - 1 மீட்டர்,  
தனியா பொடி - 1 மீட்டர்,  
புதினா, கொத்துமல்லி விழுது - 1  
மீட்டர்.

**செய்முறை:** உருளைக் கிழங்கை குக்கரில்  
வேக வைக்கவும். தேரால் உரித்து  
நன்குமறித்து பொடிகள், புதினா, மல்லி  
விழுது சேர்க்கவும். பிரெட் துண்டுகளை  
தண்ணீரில் அழுக்கி பிழித்து கவனவாயுடன்  
போடவும். எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்து  
உருளைக்காய்க்கிக் கொள்ளவும். அடுப்பில்  
நவா போட்டு இந்த உருளைக்காயை அதில்  
வைத்து கட்டுவெட்டி போவது தட்டவும். டாக்டர்  
அல்லது எண்ணெய் ஊற்றி பொன் நிழலாக  
இரு பக்கமும் ஆறு சீஸ் எடுக்கவும். இந்த  
அளவிற்று கமரர் 30 பட்டைல் வரும்.

**கட்டா - மிட்டா சட்னி:**

**தேவையான பொருட்கள்:**

புளி - 100 கிராம்,  
வெல்லம் - 50 கிராம்,



இதை இரவே தண்ணீரில் ஊறுப் போடவும்  
மறுதினம் நன்கு களைத்து குக்கரில் 3 - 3  
விதில் வரும் வரை நன்கு வேக விடவும்.

வெங்காயம் - 4,  
ஆமரூர் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,  
தனியாப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,  
மஞ்சள் பொடி - 1 மீட்டர்,  
உப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,  
காரப் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,  
வெல்லம் - 1 எலுமிச்சம் பழம் அளவு.  
சோவே பொடி (அ) கரம் மசாலா  
பொடி - 1 மீட்டர்.



பேரிச்சம் பழம் - (காய்த்ததாக இருந்தால்  
வெந்நீரில் ஊறவைக்கவும்)  
காரப் பொடி - ½ ஸ்பூன்,  
உப்பு - ½ ஸ்பூன்,  
சீரகப் பொடி - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை:

புளியைக் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு



நன்றி கொதிக்க வைக்கவும். குடு ஆறிய  
பின் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொள்ளவும்.  
பேரிச்சம்பழத்தைக் கொஞ்சம் தண்ணீர்  
விட்டு ஊறாக அரைக்கவும். புளித் தண்ணீர்  
ரைக் கொதிக்க விடவும். இதில் வெல்லம்,  
உப்பு, காரப்பொடி, சீரகப் பொடி போட  
வும். கெட்டியான பின் இறக்கி பேரிச்சம்  
பழம் விழுதைப் போட்டுக் கலக்கவும்.

புதினா சட்னி:

புதினா - 3 கட்டு,  
கொத்துமல்லி - 3 கட்டு,  
பச்சை மிளகாய் - 3,  
உப்பு - ½ ஸ்பூன்.

எல்லாவற்றையும் சேர்த்து விழுதாக  
அரைத்துக் கொள்ளவும். நவிர சேர்த்து  
கலக்கி சட்னி போல் ஆக்கவும்.

சர்க்கு செவ்வம் முறை:

நட்டில் முதுகாக பட்டில் ஒன்றை வைக்க  
வும். அதன் மேல் ரூபா ரகடாவை 3  
சுரண்டி ஊற்றவும். அதற்கு மேல் 3 டெபின்  
ஸ்பூன் கட்டா மிட்டா சட்னியை ஊற்றவும்.

பின் புதினா சட்னி ஒரு ஸ்பூன் ஊற்றவும்.  
வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பச்சை  
கொத்துமல்லி மூன்றையும் சிறியதாக  
நறுக்கி கலத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.  
இதையும் கொஞ்சம் மெளக தூவையும் ஒரு  
துண்டு எறும்பிச்சம் பழத்தை வைக்கவும்.  
இரண்டு ஸ்பூன்களை பட்டினில் குத்தி முக்  
கொணும் போல் அமைக்கவும். தட்டுக்களை  
அப்படி பேசர்க்கு செவ்வம் இடில் ஏதாவது  
ஒன்று ரூடாக இருந்தால் போதும். ஆகை  
யால் பட்டில் களை முன் செய்து ரகடாவை  
அடுப்பில் சிம்மில் கொதிக்க விடலாம்.



பரிமாறும் பொழுது எடுத்து ஊற்றலாம்.  
இவ்விறும் அது கடைசி வரை ரூடாகவே  
இருக்கும்.

இந்த முறையில் செவ்வம் சாட் பண்டா  
ரில் சாப்பிடும்தாட்டின் குளியை விட அதிக  
மாகவே இருக்கும்.

ஆறு சாட்

மட்டி செய்ய தேவையானவை:

கைதா - 1 கப்.

கொதுமை மாவு - 1 கப்.

சென் ரவா - 1 1/4 கப்

மூன்றுமூன்று நாட்கள் சேர்த்து பிசைத்து கொள்ளவும். உருண்டைகள் ஆக்கி சப்பாத்தி போல் திரட்டவும். இதனால் மட்டி ஒட்டாமல் வரும். கட்டரிவாளோ அல்லது ஒரு சிறிய டப்பா மூடியாளோ சப்பாத்திலிருந்து சின்ன வட்டங்களை எடுக்கவும். எல்லா மரணவையும் இவ்வீதம் தயார் செய்து கொள்ளவும். வானவிரிக் கொள்கை எஞ்சினால் வைத்து சூடான பீன் திரட்டி வட்டத்தை 4 - 5 ஆகப் போட்டு சிம்மில் மொர மொரவென்று பொரித்துக் கொள்ளவும். ஆறிய பிறகு மட்டிகளை டப்பாவில் போடவும்.

மூல் தினமே ஊறவைத்த 100 கிராம் காபுலி ஊர் வெங்களை கொத்துக் கட வைவை சூக்கரில் வேகவைக்கவும். எடுத்துத் தண்ணீர் வடித்து 1/4 ஸ்பூன் உப்புத் தூள் சேர்த்து வைத்து தனிவாக வைக்கவும்.

4 - 5 உருளைக் கிழங்கை தந்தாக வேக வைத்துத் தோல் உரித்து துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். கொஞ்சம் உப்புப் பொடி தூவிக் குளுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் தனிவாக வைக்கவும்.

இரண்டு பிடி புதினா இலை. இரண்டு பிடி கொத்துமல்லி இலை. ஒரு துண்டு இஞ்சி. 5 பச்சை மிளகாய். உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். இதைத் தனிவாக வைக்கவும். இதுதான் பச்சை மிளகாய் சட்னி.

ஒரு உருண்டைப் புளிவை கடு தண்ணீரில் 11 மணி நேரம் ஊரப் போட்டு சாறு ஒட்ட வரும் வரை கரைத்து உப்புத் தூள், காரப் பொடி, வெங்காயம், கரம் மசாலா போட்டு கொதிக்க விடவும். கெட்டியான பின் இறக்கவும். இதைத் தனிவாக ஒரு கிண்ணத் தில் வைக்கவும். இதுதான் நித்திப்பு புளி சட்னி.

காசு விரட்டி புதியதாகத் தோய்த்த கெட்டித் தலிரில் 1/4 ஸ்பூன் உப்புத் தூள், 1/4 ஸ்பூன் தனியா பொடி, 1/4 ஸ்பூன் சாட் மசாலா பொடி போட்டு வைத்து வைக்கவும். இதுவே மசாலா தணி. 2 வெங்காயத்தை வெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். அதில் கொஞ்சம் வினிகர் தெளித்து ஊறவைக்கவும். இதுதான் வெங்காயம் கிண்பாக மாறி யிவையும் அழகாகவும். குடிவாகவும் இருக்கும்.

பச்சை கொத்துமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

### பரிமாறும் முறை:

முதலில் தட்டின் மேல் 4 - 5 மட்டிகளை வைக்கவும். வேகவைத்த ஊர். அதற்கு மேல் 4 - 5 உருளைக் கிழங்கு துண்டுகள், 1 ஸ்பூன் நித்திப்பு சட்னி, 1 ஸ்பூன் பச்சை மிளகாய் சட்னி, 2 - 3 ஸ்பூன் மசாலா தணி, 3 - 4 வெங்காயத் துண்டுகள், கொத்து மல்லி தாது தூவி ஒரு துண்டு எதுமிச்சம் பழம் வைத்து பரிமாறவும்.

வெழிப்பின் டிக்கில், தணி சாட் கொக்கும் முறை:

தேவைவாணவை:

காரட் - 2.

பீன்ஸ் - 1 பிடி.

உருளைக் கிழங்கு - 3.

வெங்காயம் - 3.

பிரெட் - 3 துண்டுகள்.

உப்பு - தேவைக்கு ஏற்றபடி.

காரப் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்.

மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்.

சிறகாய்களை சின்னதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சூக்கரில் கறிகாய், கிழங்கு இரண்டையும் வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.



அப்பா, அம்மாச் பாடு விநாய என்னிடம் அடிக்கணா உருவிகள் எதுவு மில்லை. சூக்கரிதான் (ஸ்டெய்ன்ஸ் ஸ்டீக் அல்ல) விநாயுமேன். துணி, அக இடுக்கி என்ன துணைவுக் தேவைமிக்மைய. அகப்பிடி தங்க வாதிரி சூக்கரிதான் எந்த மொவட்டும் வந்ததில்லை. பண்டிதனாக் கைக்கவிக் கட 12 விட்டர் சூக்கி கைக் கொடுத்திடுது!

— தென்மொழி.



## என் பாடரீ ஒரே சீரு முறைதான் யொய் சொன்னாள்..

திரைப்படம் தான் சாப்பாட்கை நடிக்க பாட்டி எனக்கு அது  
திரைப்படம் அதுதான் எனக்கு வழக்கம். ஆகா. பாட்டி  
மணலும் திரைப்படம். அதுமேலான. விட்டி கொடுக்க தயாரான  
அதுதான். ஆகா தான் நிதித்துச் சாப்பிட்டது  
உண்மையில் நிதி அதுதான் தான் என்பதை. பாட்டி மணலின்  
சொல்லுகையில் மறைத்து விட்டாள். தீயிப்பாதுதான்  
அதை அந்த உண்மை தெரிவும். ஆகா தான் மட்டுமே  
கொடுக்க. நிதி அதுதான் தான் விட்டி கொடுக்க தயாரான  
அதுதான் தான் விட்டி கொடுக்க தயாரான. அதுதான்  
எனினும் பாட்டி தான் தயாரான விட்டி அதுதான்  
யொமேலான நிதி அதுதான் விட்டி கொடுக்க தயாரான. அது  
மணல்தான் அதுதான். பாட்டி தான் அதுதான்  
தான் அதுதான். தீயி நடிக்க அதுதான் உண்மையானது!



தரீ சீரு சீரு கூடு.  
"யொய் திரைப்படம்".

135, திரைப்படம். திரைப்படம் 500 017

புதுச்சேரி: 060200/060200

**SHYAM**  
GROUP

கலை மீட்டர்  
19 மணலின்  
கொடுக்கிறது.



LINTAS IN REP 3 2013 114

வீட்டிலே தயாரித்தது யொன்ற சுவை.  
செய்யும் சிரமம் சிறிதும் இல்லை

புனியில் நனைந்த மலர் போல் குளுமை நிறைந்த புதுமை!



வள்ளுள் பெறப்படல் ஓராய்வு, சித்த  
 ஸாத்திய முறையடி மூலிகைகளைக்  
 கொண்டு தயாரிக்கப்படுவது.  
 ஏலவா வளகை, கருதலுக்கும்  
 ஏற்றது கூ. ருதலைச் சத்தம்  
 செயவதோடு பாதுகாப்பும்  
 துளிநகிறது.

கூ. ருதலை வேரகைகளில் உள்ள  
 கட்டை சத்துகளையும் எரப்  
 பாகவையும் காத்து கூ. ருதலுக்கு  
 உழைப்புகிறது.

கருதலை சீராகப் பதப்படுத்தி  
 இப்பரையாள நிறத்தையும்  
 பொலிவையும் மீட்டுத தருகிறது.  
 மூவகை முறையும் குளிர்ச்சியும்  
 புத்துணர்ச்சியும் மலரச் செய்கிறது.



கிரௌன்

கெம்பல் ஓராய்வு

கிழங்கு தோல் உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். கறிகாய்களிலிருந்து தண்ணீர் தக்கெடுத்துடன் சேர்க்கவும். தங்கு மசித்துக் கொள்ளவும். பிரெட் துண்டுகள் போட்டுக் கலக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். வெந்தயின் உப்பு, காரப்பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டு தங்கு கலத்தயின் கறிகாய்கலவை வாய் போட்டு கஷ்கி எடுக்கவும். ஆறிய பின் உருண்டைகளாக்கிக் கொள்ளவும். தவிர சூடாவ பின் உருண்டைகளைத் தட்டி கட்டிப் போல் பொன்னிறமாக எடுக்கவும்.



காபுலி சனா - 100 கிராம்,  
வெங்காயம் - 1,  
உப்பு - 1 ஸ்பூன்,  
வெல்லம் - கொஞ்சம்,  
காரப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,  
தனியா பொடி - 1 ஸ்பூன்,  
ஆங்கூர் பொடி - 1 ஸ்பூன்,  
மஞ்சள் பொடி - 1/2 ஸ்பூன்,  
சோலை பொடி - 1 ஸ்பூன்.

காபுலி சனாவை சூன் இளமே ஊற வைக்கவும். குக்கரில் மறுநிலை வேக வைக்கவும். இத்துடன் 3 உருண்டை கிழங்கையும் போட்டு வேக விடவும். தோல் உரித்து துண்டாக்கலாக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு எல்லாம் பொடி கலவைப் போடவும்.

வெந்த சனாவை போட்டு தேவைப்பட்டு பால் தண்ணீர் விட்டு அவ்வயம், உப்புப் போட்டு தங்கு கலத்தயின் எடுக்கவும்.

ஆறு சாட்டில் கூறிய வீதம் தித்திப்பு, காட்டி தவிர செத்து கொள்ளவும்.

கால் விட்டர் புதியதாக தோய்த்த தவிரில் உப்பு, 1/2 ஸ்பூன் பச்சை மிளகாய் விழுது, 1 ஸ்பூன் கொத்துமல்லி, புதினா விழுது, 1/2 ஸ்பூன் சாட் மசாலா போட்டு தங்கு கலக்கவும்.

1 பீட்டுட்ட தோல் சேவி மிகவும் மெல்லியதாக வட்டங்களாக நறுக்கவும். உப்புப் போட்டு ஊர வேக்காடு வேக வைக்கவும். தண்ணீர் எடுத்து விட்டு தனியாக வைக்கவும்.

வெங்காயத்தையும் ரவுண்டாக சன்னமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். காரட், தக்காளி இரண்டையும் சன்னமாக நறுக்கவும்.

**பரிமாறும் விதம்:**

வெஜிடபிள் டிக்கிளோ தட்டில் வைத்து அதன் மேல் சூடாக இருக்கும் சோலையை

குக்கர் இருந்தால்தான் அருக்கு இட்லி சன்னவேகவைக்க முடியும் என்பதில்லை. இட்லித் தட்டுகளில் உயரத்திற்கேற்ப அலுமினியத் துக்குகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உட்கோ நிர் ஊற்றி அடுப்பின் மேல் வைத்து இட்லித் தட்டுகளில் மாலை நிரப்பித் துக்கினால் வைத்து, துக்கு முடிவை வைத்தே முடி விடுங்கள். வெ நிமிடங்களில் சூடான இட்லிகள் தயார்.

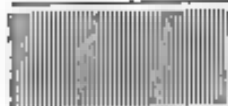
— சிதா.

போடவும். 1 ஸ்பூன் தித்திப்பு சட்னி ஊற்றி, 4 - 5 ஸ்பூன் தவிரைப் போடவும். ஒரு ஸ்பூன் தக்காளி சாஸ் மேலாக ஊற்றி ஒர்துண்டு வீட்டுதல். ஒரு துண்டு வெங்காயம், தக்காளி ஒரு துண்டு, காரட் வைத்து மேலாகக் கொத்துமல்லி தளறு, பச்சை மிளகாய் துணி பரிமாறவும்.

எல்லா சாட் வகைகளிலும் பரிமாறும் விதம் முக்கியம். ஒன்றுக்கு மேல் வேறு ஒன்று போடும் பொழுது சும்பலாக இல்லாமல் பரவலாக ஊற்றவும். வெங்காயம், துளாக நறுக்கிப் பரிமாறும் பொழுது அவரவர் விருப்பம் போல் கூடுதலாகவோ குறைத்தோ தரலாம். எல்லாவற்றையும் வைத்து சாப்பிட்டால்தான் குதி, எதுவிதச் சப் பழத்தைத் துண்டாக வைக்க விருப்பம்தவிர கன் அதைப் பிழிந்து பரிமாறலாம். ஆனால் உண்ணும் பொழுது பிச்சல் செல்வது அவசியம். சாட் வகைகளில் அதிகமாக எண்ணெய், மசாலா இல்லாததால் குதியுடன் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது. பச்சை கறிகாய் அதிகம் விரும்புபவர்கள் வெங்கைரிக்காய், முள்ளங்கி சிலைக் வைத்துப் பரிமாறலாம். விருப்பினால் புதினா தளையையும் மேலாகத் துணி பரிமாறலாம்.

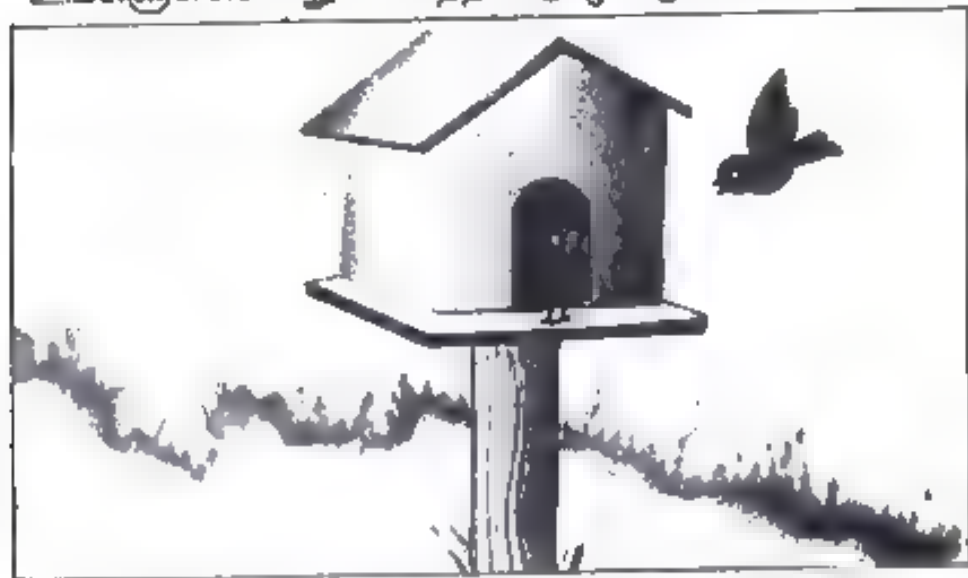
— நம்மா ஐக்கனாதன்.





# சிறு சேமிப்புத் துறை

உங்களுக்கென்று சொந்த வீடு ஒன்று வேண்டாமா?



இன்றே ரூ. 25,000/- முதலீடு செய்வீர்!

உங்கள் கனவு நனவாகும்!!

உயர்ந்து கொண்டே போகும் வீட்டு வாடகைப்

பிரச்சனையில் எத்தனை காலம்தான்

சிக்கியிருப்பீர்கள்?

தேர்ந்தெடுங்கள்!

இந்திராவிகாஸ் பத்திரம்

மத்திய அரசின் பாதுகாப்பான முதலீடு  
உங்கள் சிறிய முதலீடு பெருகும் விதம் இதோ!

முதலீடு தொகை

பெருகும் விதம்

5 ஆண்டுகளில் 10 ஆண்டுகளில் 15 ஆண்டுகளில் 20 ஆண்டுகளில்

ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.
25,000	50,000	1,00,000	2,00,000	4,00,000
30,000	60,000	1,20,000	2,40,000	4,80,000
40,000	80,000	1,60,000	3,20,000	6,40,000
50,000	1,00,000	2,00,000	4,00,000	8,00,000

தனியார் சீட்டு திறவுகனங்கள் வங்கிகள், சேமிப்பு  
கம்பெனியின் பிச்சுட் டெபாசித் திட்டங்களை விட  
பாதுகாப்பான உயர்ந்த அளவு வட்டிவிகிதம் 20%.

### இந்திராவிகாஸ் பத்திரம்:

- \* வங்கிகளில் அடமாவம் வைத்து 90% வரை கடன் பெறுங்கள்
- \* எந்த நபரும் வாங்கலாம்
- \* விண்ணப்பப்படிவம் எதுவும் தேவையில்லை
- \* ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு எளிதில் மாற்றக்கூடியது.
- \* முதலீடுகளுக்கான ஆதாரத்தைக்காட்ட வேண்டிய அவசியம்  
கிடையாது.
- \* முதலீட்டிற்கு உச்ச வரம்பு இல்லை.
- \* மத்திய அரசின் பாதுகாப்பு

### தமிழக அரசின் கூடுதல் சலுகைகள்:

1.6.90 முதல் 31.12.90 முடிய(தமிழகத்தில் வாங்கும் பத்திரங்  
களுக்கு)ஒவ்வொரு ரூ. 500/- முதலீட்டிற்கும் ஒரு இலவச பரிசுக்  
கூப்பன் உண்டு. மாகுதி கார், ஸ்கூட்டர், கைர் டிரை போன்ற 262  
பரிசுகள் பெறும் வாய்ப்பு.

K.V.P., N.S.S., மற்றும் N.S.C. VARISSUE போன்ற குறிப்பிட்ட திட்டங்  
களில் ரூ. 1000/-க்கு மேல் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு வேறு எந்த  
தீதி திறவுகனமும் வழங்காத 1% ஊக்கத்தொகை.

### சிறுசேமிப்பில் திறவுகனங்கள் செய்யும் முதலீட்டிற்கும் பரிசுக் கூப்பன் உண்டு.

கிடைக்கும் பணத்தை இந்திரா விகாஸ் பத்திரத்தில் முதலீடு செய்து  
வீடு ஒன்றை வாங்கி பெருமைபுடன் இருங்கள். பரந்த உலகில்  
கந்திரப் பறவைவாச உங்கள் சொந்த வீட்டில் வாழங்கள்.

### சென்னையில் பரிசுக்கூப்பனங்கள் கிடைக்குமிடம்:

மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகம், சென்னை-5  
மற்றும் அனைத்து வட்டாட்சியர் அலுவலகங்கள்.  
சென்னை மாநகராட்சி அலுவலகம், சென்னை-3  
மற்றும் அனைத்து மாநகராட்சி வட்ட அலுவலகங்கள்.  
சுழைப்பாதுகாப்பு துறை இயக்குநர் அலுவலகம்,  
சென்னை-600 108.

### மாவட்டங்களில் பரிசுக்கூப்பனங்கள்

மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகங்கள்,  
வட்டாட்சியர் அலுவலகங்கள்  
வட்டார வளர்ச்சி அலுவலகங்களில்  
கிடைக்கும்.

### இந்திரா விகாஸ் பத்திரம்

அனைத்து அஞ்சலகங்களிலும் கிடைக்கும்.

### இயக்குநர்

143, அண்ணா சாலை,  
சென்னை-600 002.  
தொலைபேசி: 840233/  
846809

**Shutterstock**

**Abstract**

\_\_\_\_\_

ADDITIONAL READING: *See* [http://www.fda.gov/oc/ohrt/](#)

### References

Comments started at 10:00 AM

புதிதான புத்தகங்கள் வெளியாகும்போது அவைகள் அனைத்தும் உலக அளவில் புகழ் பெறும். அவைகள் அனைத்தும் உலக அளவில் புகழ் பெறும்.

Die meisten der 2.000 Personen sind

James A. O'Connell, Jr.

Copyright © 2004 John Wiley & Sons, Ltd.

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1033-1036.

\_\_\_\_\_



© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 399–406



வாழ நினைத்தால் வாழலாம். வழியா இல்லை பூமியில்: ஆழச் கடலும் சோனலயாக...'' என்று உரக்கப் பாட ஆரம்பித்தீர்களானால், உற்சாகம் பொங்கி எழும்.

இப்படியில்லாமல், ''சோதனை மேல் சோதனை போதுமா சாமி! வெதனை தான் வாழ்க்கை என்றால் தாங்காது பூமி'' என்று முழுமுனுத்தீர்களானால், சேர்வு வந்து விடும்.

சொல்லுக்கு உணர்ச்சியைத் தூண்டும் ஆற்றல் உண்டு என்பதை சொல்லியா தெரிய வேண்டும்?

தலை வயிக்கிறது என்றால், 'மன்னாட மிடி, உலிர் போகிறது' என்று சொல்லி விடு வார்கள். சொன்னதற்கு ஏற்ப, நம் சொற் களை நாமே நம்பா விட்டால் எப்படி என்று தலைவரின் அடிக் துண்டிக் கொள்வார்க ள்.

வேட்டியை மடிக்காமல் கணவர் போட்டு விட்டார் என்றால், 'ஒரு வேளையையும் ஒழுங்காகச் செய்ய மாட்டீர்கள்' என்பார்க ள். 'என் தலையெழுத்து' என்றும் சொந்து கொள்வார்கள். இந்தச் சொற்களைக் கேட்டு கணவர் கம்பா இருந்தால் (எதுவும் பேச மனதில்லாமல் போல்) 'இவருக்கு

என்ன வந்து விட்டது. எப்போதுமே இப்படித்தான்' என்று வியப்பார்கள். தாங் களும் உற்சாகம் குன்றிப் போவார்கள்.

இளையெல்லாம் சொல்லில் மனமையை உணராதவர்கள்தான்!

''உங்களுக்கு ஏற்ற செலை'' என்று கடைக்காரர் சொல்லும் போது அந்தச் செலையை ஒழுமுனருக்கு இருமுறை பார்க் கத் தோன்றுகின்றதல்லவா?

''உங்கள் வீடுப்பம்'' என்று கணவரிடம் முதலிற்சொல்லி விடுங்கள். முடியில் அவர் உங்கள் வீடுப்பத்திற்கே விட்டு விடுவார்.

எல்லா போதைப் பொருளையும் விட இவிய சொல்தான் போதை மிதந்தது. நம்பிக்கையான சொல்தான் ஆற்றல் மிதந்தது.

தனக்குள் தானே பேசும் போது நல்ல சொற்களாய்ப் பேச வேண்டும். நம்பிக்கை யான வார்த்தைகளை வரலாற்றத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தூக்கெட் எதக்க படிக்க வேண்டியது இருக்கிறது. முயன்று பார்ப்போமே என்று மனத்திற்குள் சொல்லிக் கொண்டுே தொடர்வினால், முதலிக்குப் பலவீனத் தும்.

'தூக்கு இது சரிப்பட்டு வராது' என்று ஸக்கமான சொற்களோடு ஆரம்பித்தால், ஒவ்வொரு சிறு தவறும் நாம் முதலில் சொன்னதை நினைப்பீர் சொல்வதாகத் தான் பறும்.

இதுதான் முக்கியம். எந்தச் சொற்களால் ஒரு ஆத்திலையை வாரணிக் கிறோமோ, அந்தச் சொற்களே அத்தகைய மனநிலையை உண்டாக்கி விடுகின்றன.

'வேலை வாய்ப்பு துறைவு. போட்டி அதிகம்' என்னும் சொற்களை மனத்திற் குள் சொல்வோமானால், கூட்டத்தோடு கூட்டமாய்த் தவிப்பவர்களோடு நாழி

**நல்லதை சொல்லிப் பாப்பார்கள்.**

ஒருவராகி விடுவோம். 'நிறைவுக்கு என்னும் மதிப்புண்டு. நிறைவும் முயற்சியும் பெரிய முயற்சைமல்லவா' என்னும் சொற்களைத் துணையாகக் கொள்வோமானால், புத்திக் கூர்மையை மேலும் வளர்த்துக் கொள்வோம்.

சொற்களைக் கவனியுங்கள். எத்தச் சொற்களால் தமக்குள் நாமே பேசிக் கொள் கிறோம்; எத்தச் சொற்களைக் கொண்டு ஒரு விஷயத்தை ஆராயத் தொடங்குகிறோம் என்று -

சொற்களைக் கவனியுங்கள்.

மிகுக்கு நோக்கி நடக்கத் தொடங்கிய பின், மிகுக்கே வந்ததற்கு ஆச்சரியப்படுவ தில்லை. ஆனால் தெளிவற்ற சொற்களால் ஒன்றைச் சித்திக்கத் தொடங்கி விட்டு, தெளிவு வரவில்லையென என்று எச்சரிப் பட்டுக் கொள்வோம்.

• கட்டிடம் தூண்டாக அமைவதற்கு வரை படம் எவ்வளவு அவசியமோ, அதுவை சித்திக்கக் கரியான, துல்லியமான உபகரணங்கள் எவ்வளவு அவசியமோ - ஆய்வளவு அவசியம் சித்தனைக்குச் சிறந்த சொற்கள்.

சிறிய பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் சித்த னையே ஆகிலும், தவறு சொற்களையே தேர்வு செய்வ வேண்டும்.

'வினாவாகி அதிகமாகி விட்டது. எதுவும் காங்க முடியாது போயிருக்கிறது' என்று சொல்லிக் கொண்டு - 'என்னதான் செய் வது என்று தெரியவில்லை' என்று சொல்லிக் கொண்டு. - காங்க வேண்டிய பொருட்களுக்குப் பட்டியல் போட்டால், எல்லாப் பொருட்களையும் வேண்டிய அளவைக் காட்டிலும் குன்றாகவே வாங்க தேரும், வீண் சுப்பெயிழக்கும்.

காங்க வேண்டியுள்ள பத்து பொருட் களில் மூன்றிற்கு மட்டுமே வினா கூடிவிடுக் கிறது என்று சரியான கணிப்போடு - 'அட்டிலைஸ்', 'பண்ணிக்' கொள்ளலாம்' என்ற இயல்பான சொற்களோடு - அய் வேலைகளைத் தொடங்கினால், சுசிதமாக முடியும்.



முத்திரைகோணம் முற்றும் கோணம் எப்பது உண்மை. அதுவரைகத்திற்குச் செல் லும் போதே, 'ஏகப்பட்ட வேலை இருக் கிறது... புதிதாக வேறு சில வேலைகளைக் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. எப்படிச் சமைப்பது?' என்று தனக்குள்ளே பேசிக் கொண்டால், அதுவரைகம் போய்ச் சேரும் முன்னே களைப்பாகி விடும்.

'ஏனோ, இன்று சில புதிய வேலைகளைத் தொடங்குகிறோமோ! முத்து வேலைவாய் எது எது முக்கியம் என்று வரிசைப்படுத்தி யாகலும்... மாலைவில் மூலத்தில் ஹோ பாரிக் கப் போகலாம்' என்று எண்ணிப் பார்ப் பவர்க்கு வேலை வேலைவாகத் தெரியாது.

சித்தனைகளை வளர்ப்பதற்கு ஏகப்பட்ட துணுக்கங்கள் இருக்கலாம். எனினும், சொற்கள் கட்டிக்காட்டும் வழியில்தான் சித்தனை செல்ல முடியின்றது. சொற்கள் அனுமதிக்கும் அளவுதான் அது விரிவடை கின்றது. ஒரு சொல்லின் மேல் மற்றொரு சொல்லை அடுக்கித்தாம் அது வளர்கிள் றது. ஆகவே, தவறு சொற்களாலேயே பேச்சையும் சித்தனைகளையும் தொடங்குங் கள்.

கவான் விவேகானந்தரின் சொற் பொழிவு எல்லாமே ஒளி வீண்க்குள். அவர் கவந்ததைப் பொது தலத்தின் முத்திரை என்றழைப்பார். அநியாமைக்கு அறிவின் ஆரம்பம் என்று பெரிசு துட்டுவார். சோத னையைப் படிப்பினை எதுபார். தோல்வி என்று சொல்லாமல் முயற்சியின் தூண்டு கோல் என்று சொல்வார். அது உயிருட்டும் சித்தனை.

ஒரு தவறு சொல் மேலும் ஒரு தவறு சொல் வந்ததால் தமக்குக் காட்டும், அப்படி வளர் அதுதான் புதிய பாதை.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்.





# இப்போது, விம் ஏறக்குறைய பாதிவிலையிலே...



பேரச் சலுகை  
அளிக்கும் [கேரிபேக்] தூக்கும் பை.



இப்போது ஏறக்குறைய பாதி  
விலையில் விம் பதிலுத் தூவல்  
கிண்பாய் விம் பைகளை  
தூவல் (கேரி பேக்) தூக்கும்  
பைகளிலே.

ஒவ்வொரு மருமருமே

பேக் 100 ரூபாய் விலை

500 ரூபாய்  
கேரிபேக் 140 ரூபாய்

25 ரூபாய்  
கேரிபேக் 25 ரூபாய்

பெரிய கேரிபேக் கேரோ  
கிண்பாய் விம் பதிலுத்  
தூவல் + கிண்பாய் 500  
தூவல் விம்  
பைகளை மூன்று  
கேரிபேக் கேரிபேக் கேரிபேக்  
கேரிபேக் கேரிபேக் கேரிபேக்  
... அதிலே பாதிவிலை  
தூவல் விம் பதிலுத்  
தூவல் கேரிபேக் கேரிபேக்  
விம் பை கேரிபேக் கேரிபேக்  
விம் பை கேரிபேக் கேரிபேக்  
கேரிபேக் கேரிபேக் கேரிபேக்  
500 ரூபாய் கேரிபேக்  
25 ரூபாய் கேரிபேக்

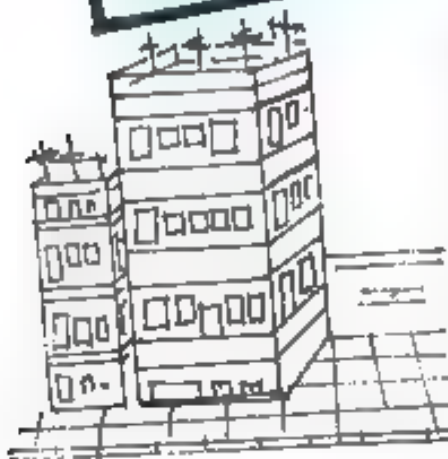
ஒரு துளி விம் தரும் துவக்கம் சாதிகப் பாத்திரங்கள் ஒளிமினுக்கும்

# பிள்ளை வாழ்க்கை சொர்க்கமா, நரகமா?

— கல்கி ரெய்னால்ட்

‘புறாக் கூண்டு’ அடுக்கப்பட்ட திப்பெட்டிகள்’ என்று பல உலகமகளோடு வர்ணிக்கப்படும் பிள்ளை எனப்படும் அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்கள் தற்காலத்தில் பிரபல நகரங்களில் மட்டுமல்லாமல் அவற்றை அடுத்துள்ள சிறிய நகரங்களிலும் மட்டுமல்லவென்று உருவாகி வருகின்றன. இருபது, முப்பது குடும்பங்கள் சிறிய இடத்தில் நெருக்கமாக வசிக்கும் பொழுது பிரச்சனைகளும், சங்கடங்களும், சந்தேகங்களும் ஏற்படுவது இயல்பு. இத்தகைய பிள்ளைகளில் வசிக்கும் பல்வேறு வயதினாரைப் பல்வேறு விதத்தினரை இணைத்துப் பேசச் செய்தால் என்ன? இதோ அவர்கள் பேசுகிறார்கள்: —

பங்கு பெறுவோர்: 1. திரு. ஆர். ராமநாதன் — ஸைல் பிரஸிடென்ட். தமிழ்நாடு சிபெட்ரேஷன் ஆர்ப் பிள்ளை ரூனர்ட் அசோசியேஷன்; 2. திரு. என். ரவி, அசோசியேஷன் எக்ஸிக்குடியு; 3. திருமதி சாத்தா கிருஷ்ணன் — குடும்பத் தலைவி; 4. திருமதி சாரதா கோபாலகிருஷ்ணன் — வேலைக்குச் செல்பவர்; 5. மிஸ். கிரிஜா தீபகன்டம் — எதிராஜ் கயூனரி மாணவி; 6. திருமதி கலோசனா — குடும்பத் தலைவி.



சாரதா: பிள்ளைகளில் மட்டுமே கிடைக்கக்கூடிய வசதிகளும், ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளும் நிறைய உள்ளன. குறிப்பாகக்

கோடைக்காலத்தில் இனத்தில் தீர்வற்றப் போதும் போது இரண்டு மாடிக்கு மேல் இருப்பவர்கள் தண்ணீருக்காகப் பல்முறை ஏறி இறங்க வேண்டியிருக்கிறது.

கலோசனா: இதைவிட மோசம் மெட்ரோ வாட்டர் காலசாரம். ஸைப்பில் நிழலும் லாரி தீரை நிரப்பி ஓவர் ஹெட் டேங்கில் ஏற்றி காளவாயில் அரை மணி நேரம் விடுகிறார்கள். ஒரே சமயத்தில் அத்தனை வீட்டுக் குழாய்களும் திறக்கப்படுவதால் மேல்மாடிக்காரர்களுக்குத் தண்ணீர் கிடைப்பதில்லை. கீழே உள்ளவர் பூடினால் தான் மேலே வரும். நான் கீழ் வீட்டில் இரண்டு குடங்களாகக் கொடுத்து பிடிக்கச் சொல்கிறேன்.

ராமநாதன்: எங்கள் பிள்ளை இத்தப் பிரச்சினையை எளிதாகத் தீர்த்து விட்டோம். ஓவர் ஹெட் டேங்கிலிருந்து 100 அடி நீளமுள்ள ஹோஸ் ஸ்பப் மூலம் ஒரு ஆள் எலத்து ஒவ்வொரு மாடியிலுள்ள

விட்டதற்கும் குறிப்பிட்ட அளவு தீர் சம்பளம் செல்கிறோம். இதனால் அனைவருக்கும் சம அளவு தீர் கிடைக்கிறது. இதை நீங்கலும் பின்பற்றலாமோ?

சாத்தா: மெட்ரோ வாட்டர் என்றதும் லூபகத்திற்கு வருகிறது. ஒரு விட்டிற்குக் குடிதீர் லரி ரூ 32. ஆனால் ஸ்ப்ளாட்டிற்கு ஒரு செவ்வகம் என்றால் கூட அந்தக் கட்டடத்தில் உள்ள அத்தனை விட்டிலிருந்தும் வரி வசூலிக்கிறார்கள். அதாவது ஒரே செவ்வகத்துக்கு 32 விடுவாஸிருந்து ரூ 384 வசூலிக்கிறார்கள். இது அநியாயமில்லையா?

ராமநாதன்: இதைத்தான் எல்லா ஸ்ப்ளாட்களின் அபேலாஸியேஷன்களும் ஒருங்கிணைத்து தமிழ்நாடு, ஸ்ப்ளாட் ஒன்றில் ஸ்படரேஷன் என்று துவங்கி விடுக்கிறோம். பல அபேலாஸியேஷன்கள் தங்கள் குறைகளை எங்கள் ஸ்படரேஷன் மூலம் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். நீங்கள் குறிப்பிட்ட வாட்டர் டேக்ஸ் வீஷயமாகக் கூட சம்பந்தப்பட்ட வாரியத்தில் மீது வழக்கு தொடர்த்துள்ளோம்.

ரவி: சில ஸ்ப்ளாட்களில் பிக்டர் எனப் படும்காண்டிராக்டர்கள் ஸ்ப்ளாட் வாங்கிய வர்களை ஏமாற்றி விடுகிறார்களே இதற்கு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?

ராம: ஸ்ப்ளாட் வாங்க விருமுகிறவர்கள் முதலில் எங்களை அணுகினால் சட்டரீதியாக ஏற்படக்கூடிய விலங்கங்களை எப்படித் தவிர்ப்பது என்பது முதல்

அனைத்து வழிமுறைகளையும் இவ்வச அபேலாஸனை மூலம் விளக்குகிறோம். எங்கள் ஸ்படரேஷனில் அங்கத்தினராக உள்ள அபேலாஸியேஷன்களில் காண்டிராக்டர்கள் ஏமாற்றியிருந்தால் அவர்கள் மீது வழக்குத் தொடரவும், நஷ்டசுடு வாங்கித் தரவும் உதவுகிறோம். எம். எம். டி. ஏ. மூலம் ஏற்படும் பிரச்சினைகளையும் நாங்கள் தீர்க்கப் போகிறோம்.

ரவி: அபேலாஸியேஷன் மூலம் சீர்தரமான பள்ளம்ப், எலெக்ட்ரீஷியன் இவர்களை ஏற்பாடு செய்து விட்டால் மாதத்திற்கு இரண்டு முறை எல்லா விடுகளுக்கும் வந்து பழுது பார்த்து விடுவார்கள். தனிப்பட்ட விட்டில் இந்த வசதி இருக்காது.

கலோ: பிரச்சினை என்று வரும் போது என்னைப் போன்ற உபதானவர்களுக்குப் பவமடிகள் ஏறி இருக்குமது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

ரவி: அதற்கு நீங்கள் ஒவ்வொரு மாடி விஷும் சில ரீயிடங்கள் ரென்ட் எடுத்துக் கொண்டு ஏறலாம். நடு உபதானவர்களுக்கு இது ஒரு நன்மை என்பதைப்பற்றி கேள்வி?

சாத்தா: பள்ளம்ட்களில் வாட்டர்மேன் இருப்பதால் 24 மணி நேரமும் தலை பாதுகாப்பு. தவிர வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு போனால் கூட அடுத்த விடு, எதிர்த்த விடு என்று எவ்வோரும் பத்திரமாகப் பார்க்கக் கொள்வார்கள். எனவே செல்குடி என்பது ஸ்ப்ளாட்டில் அதிகம்.





சாரதா

விஜயா: காமன் ஆன்டெனா வைத்தால் ஸீ. ஸி. ஆர். மூலம் எக்ஸா வீடுகளிலும் வீடியோ பார்க்கலாம். காமன் டெனி போன் கூட சில சிப்ளாட்களில் இருக்கிறது. பொது இடங்களைச் சுத்தமாக வைப்பது, வைட் பொருவது இவை கூட எல்லோரும் செலவைப் புகிர்த்து கொள்வதாகப் பொதுவாக சிப்ளாட்கள் சுத்தமாகப் பனிக்கொண்டு இருக்கின்றன.

ரவி: இன்னும் போஸ்டல், பாங்கு, டெனி போன்ஸ், டி. டி. கிங்வுடி போன்ற பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்கள் ஒரே டி. டி. கிங் வசிப்பதால் பல பிரச்சனைகளைக் குறிப்பிட்ட துறையினரின் கதவியோடு நீர்க்க முடிவிறது.

சாரதா: சிப்ளாட்ஸ் பல வகையில் செனாரியம் என்று சொல்லுகிற போது பெண்கள்

ஒன்றாக ஷாப்பிங் செய்யவும் மொத்தமாக மணிகை சாமான்களை (ஸ்டாடிக் கணக்கில்) வாங்கி பங்கு போட்டுக் கொள்ளவும் வசதியாக இருக்கிறது. இதனால் வாபம் திரைப.

சாரதா: எங்கள் சிப்ளாட்டில் தீபாவளி சமயம் ஒவ்வொரு சிப்ளோரிதும் ஆள் வைத்து ஒவ்வொரு ஸ்டீட் செய்வோம். பிறகு எல்லோரும் பகிர்த்து கொள்வோம். இதனால் பலவித ஸ்டீட் சாப்பிட்ட திறைவுடன் குறைந்த செலவில் செய்யவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

விஜயா: பண்டிகைகளே, சிப்ளாட்டில் கொண்டாலும் போதுதான் கவரணியமாக இருக்கும். எல்லோரும் ஒரே குடும்பம் போன்ற உணர்வு ஏற்படும்.



விஜயா

கலோசனா: ஆனால் தீபாவளி சமயமும், கார்த்திகைகளின் போதும் கொஞ்சம் தூக்கிதாதுவாக இருக்க வேண்டும். தீப்பிடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

ராம: தீப்பிடித்து என்னதும் ஒன்று சொல்லுகிறதும்புடுறேன். கானி சிலிண்டரா னாலும், புதிதிலிண்டா னாலும் மூடியை மூடி ஸ்டீட் அடிட் எண்ப்படும் பால்கனி யில் வைவுங்கள். அதே மாதிரி ஸ்டீட், கெரோலின் கேஸ் இவற்றை அடுப்புக்கு அடியிலுள்ள மேஸ்டலின் கீழ் வைக்காதீர்கள்.

ரவி: சில வீடுகளில் கவாமி விவக்கை எரிய விட்டுவிட்டு வெனியே போய்விடுவார்கள்.

சாரதா: எப்பொழுதும் வெனியே போதும் போது கேஸ் அடுப்பு மூடிவிடுகிறதா என்று செக் செய்ய வேண்டும்.



கலோசனா

கவாபி இடத்தில் சிறிய மின்சார விளக்கைப் போட்டாரா?

நாம: அப்படியும் எங்காவது இப்படித்து விட்டால் வீட்டின் எல்லாக் கதவு, சன்னல் களையும் மூடிவிட்டு, சிறிண்டி, சிகரோளில் இவற்றை வெளியே கொண்டு வந்துவிட வேண்டும்.

ரவி: நீ எப்போதும் மேல் பீரக்கிப் பரவும். எனவே மேல் மாடிக்கு ஓடக் கூடாது. படிக்கையில் ஓடாமல் வேகமாக நடத்து இறங்க வேண்டும். டெனிபோன் உள்ள வீட்டிலிருந்து நடையிலாக ஃபவர் ஸ்ரீஸுக்கு போய் செல்வ வேண்டும்.

கமோ: சிறிய குழந்தைகள் மேல் மாயுவி விருந்து படிக்கின் சூழ்ந்து விழும் அபாயம்

ரவி: பெரும்பாலும், சிப்பனாட்களில் சிறு வர்கள் சன்னல் மீல் பெரிவவர்கள் துள்ள மீடக் கூடாது. உண்மையிலேயே நிரக்கை இருப்பின் கறமமாகத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பல சிப்பனாட்களில் பெரும்பாலும் குழந்தைகள் சன்னல் யால் பெரிவவர்கள் மணத்தாப்பட்டுக் கொண்டு பனச பாரசட்டுகிறார்கள். நற்றைமவர்களுக்குப் பல விஷயங்களைச் சொல்க முடியும்.

ரவி: பல குழந்தைகள், பெரிவவர்களின் திறமை வெளிப்படுவதுடன் அரசமர் ஸ்கிசிப் தயாரித்தல், சிகரோல், பாட்டு, நாட்டியப் பவிரிசி, மேக்கப் செய்தல் என்பது போல் பல வேலைகளை இவைத்து செய்வதாகும். பிறகுக்கு உதவும் (என்பாண்மையும்) வதுவாஸ-விறது.



கூட சிப்பனாட்களில் அதிகம். எங்கள் பக்கத்து வீடுகளில் வாயில் படியில் தடை என்பதும் கூட்டாடையப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனால் குழந்தை அந்தப் பிடித்துக் கொண்டு வேடிக்கை பார்க்கும். அங்கே சமயம் வேலி வேலும் வராது.

கமோ: விருத்திவர்கள் துணங்கனும், பழக்க வழக்கங்களும் கூட சிப்பனாட்களில் மாறிவிடுகின்றன என்று கூறுவேன். கூபறவமாக, யாருக்கும் உதவாதவர்கள் கூட நாளடைவில் பிறகுக்கு உதவ முய்வருகிறார்கள். டெனிபோன் வசதி உண்மையில் தாராளமாகப் பிறகுக்குப் போய் செய்வ அனுபவிக்கிறார்கள்.

சாரதா: அதிகம் பழகாத பெண்கள் கூடக் கவகலப்பாகப் பேசக் கற்றுக் கொள் கிறார்கள்.

சாரதா: சிறுவர்கள் விளையாட்டினால் கண்ணாடி உடைத்து என்னு பிரச்சனைகள் வருவதுண்டு.

ரவி: சமையதில் சன்னல் போடுவது எப் படி என்றுக் கூட கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள் (எல்லோரும் சிந்திக்கிறார்கள்.)

சாரதா: சிப்பனாட்டில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் மற்றொரு விஷயம். மற்றவர் களுடன் கர்பேச் செய்வது. அப்படி எல்லா வீட்டுக் குழந்தைகளும் அவதிநுக்கும் அதனைவிதமான விமையாட்டுச் சாமான் களும் வேண்டுமென்பாள். இது பெரிய தொல்லை.

சாரதா: உண்மையில், வீட்டில் வைத்திருக் கும் முறையில் கூட இந்த ஏற்பாட்டில் நடக் கிறது. எங்கள் சிப்பனாட்டில் 8 ஆம் நம்பர் மாரி வீட்டு அட்டைதான் தவறாக இருக்கும் என்பாள் என் பின்பாள்.



# கோகுலம்



- நித்தநாயக கவரும் சிறுகதைகள்
- நித்திரை கவக்கும் அறிவியல்



- ஸ்போர்ட்ஸ்
- படக்கதைகள்
- டாக்டர் பக்கம், போட்டிகள்...

— இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ புதுமைகள் திறந்து வருகிறது!

பெற்றோர்களே! உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் 'கோகுலம்' வாங்கிக் கொடுத்து அவர்கள் மகிழ்வதைக் காணுங்கள்!

சாரதா: ஆனால் ஒருவருக்கு உடல் தளமில்லை என்றாலோ, திடீரென்று மருத்துவமனை செல்ல வேண்டுமென்றாலோ உடனடியாக உதவி விடப்படுவது சிப்காட்டில் தான். ஒருவர் டாக்டருக்கு போய் பள்ளை, அடுத்தவர் டாக்டரி கொண்டு வர அடுத்த வீட்டுக்காரர்கள் குழந்தைகளைவோ, பெரியவர்களைவோ கவனித்துக் கொள்ள மிக விரைவாக உதவிகளும் தீட்டப் படுகிறது. என் கணவர் ஊரிலில்லாத போது என் குழந்தைக்கு இரவு உடல் தளமில்லாமல் மோசமான போது இப்படித்தான் இரவு முழுவதும் எவ்வோரும் விழித்திருந்து பல உதவிகள் செய்தார்கள்.

ரவி: ஆனால் பலமாகக் கட்டிடங்களுக்கு டாக்டர்கள் அழைத்தாலும் படி ஏறவேண்டும் என்று தட்டிக் கழிக்கிறார்கள். பேஷண்ட இங்கேயே கொண்டு வரலாம் என்று சொல்கிறார்கள். பேஷண்ட மட்டும் எப்படி மூன்று மாடி இறங்கி வர முடியும்?

ராமா: இது படி ஏற முடியாத காரணமல்ல. பல டாக்டர்கள் நேரத்தை மூக்கியமாகக் கருதுகிறார்கள். வீட்டுக்கு வந்து போகும் நேரத்தில் கணிக்கில் பதற்பு பேர்களைக் கவனிக்கலாமே என்று நினைக்கிறார்கள். தனித் தனியாக இருக்கும் வீடுகளுக்குக் கூட டாக்டர்கள் வருவதில்லை என்பது தான் உண்மை.

சுவாமி: குப்பைகளைச் சிலர் மாடியிலே குத்து தூக்கி எறிவிறார்கள். இதனால் கீழே உள்ளவர்களுக்குச் சந்தம். அருகே தீக்கிரமேலிருந்து கொட்டுவதும் உண்டு. அவ்வாறு வீட்டில் சரமாத குப்பைகளைப் போட, உலர்த்த குப்பைகளைப் போட என்று இரண்டு டன்ட் பீன்கள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எங்கள் வீட்டில் இன்னும் வேலைக் காரி குப்பைக் கூடைகளை எடுத்துச் சென்று கதறும் செம்பு விருவான். இதனால் பிரதிகுத தொய்வை இல்லை. எங்கள் வீட்டுச் சாக்கடைபு அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

ரவி: சிப்காட் என்பதால் ஏற்படும் சில சிறு சிரிக்கைகளை நாம் பெரிது படுத்தக் கூடாது. வீட்டுக் கொடுத்தல், சலிப்புத் தன்மை, கொஞ்சம் தகைக்கலை உணர்வு இவை இருந்தால் நிச்சயம் எம்மா சிப்காட்டாகுமே கொரிக்கத்தான்.

— தொகுப்பு: ஹக்ஸி சங்கர்.



என்ன ஆகும்?"

குழந்தை அழுதது.

இந்த விளம்பர வாசகம் அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. பிறந்த பேச்சு வராத அனைத்துக் கைக் குழந்தைகளின் ஒரே மொழி அழுததாகும். பசி, தூக்கம், வலி, வேதனை போன்ற பல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது அழுததாகும். கைக் குழந்தைக்கு, "எனக்கு வலிக்கிறது", "பசிக்குிறது" என்று சொல்லத் தெரிவதில்லை. அழுததைப் பின்னால் எவ்வளவு காரணங்கள் இருக்கின்றன? கைக் குழந்தைக்கு ஏற்படும் நோய்கள், பிரச்சினைகள் பற்றி வினக்கங்கள் அளிக்கிறார் பிரபல குழந்தைநல மருத்துவரான டாக்டர். சி. தங்கதுரை அவர்கள். இவரது அனுபவம் மிக்க அறிவுரைகள் பலவும் தாம் கவனத்தில் கொள்ளத்தக்கவை.

கேள்வி: பிறந்தது முதல் பேச்சு வராத வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்குப் பொதுவாக வரும் நோய்கள் எவை டாக்டர்?

பதில்: கமார் IN வயதுக்குள் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பொதுவாக, சளி பிடித்தல், பேதி, ஜூஸம், வலிப்புடன் ஜூஸம், தட்டியோம் அல்லது விணையாட்டம்மை, மூளைக் காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் வரலாம்.

கே: தாய் சருவதற்குக்கும் போது அவளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் அல்லது அவள் உண்ணும் மாத்திரைகள் இவற்றைக் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு என்ன?

அவற்றை எவ்வாறு தீக்கலாம்?

: கருவில் குழந்தை இருக்கும் ஒன்பது மாதங்களையும் மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கிறோம். முதல் மூன்று மாதங்கள் உறுப்புக்கள் உருவாகும் அடுத்த மூன்று மாதங்களில் உறுப்புக்கள் வளரும் கடைசி மூன்று மாதங்களில் உறுப்புக்கள் முழு வளர்ச்சி பெறும். எனவே இதில் முதல் மூன்று மாதங்கள் மிக முக்கியமானவை. தாய்க்கு உற்பாடும் நோய்களோ, அவள் உண்ணும் மாத்திரைகளோ தீக்கல் கருவைப் பாதிக்கும். இதனால் உறுப்புக் கோளாறுகள் முதல் மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு வரையிலான குறைபாடுகள் குழந்தை பிறக்கும். இக் குறைகளைச் சரிசெய்வது மிகவும் கடினம். எனவே வகுமூல் காப்பதே சிறந்தது. இதற்காகத் தாய்மாரின் கடைபிடிக்க வேண்டிய விசயங்களை விவரிக்கவிரும்புகிறேன்.

1. மாதவிடக்குத்தாமதமான உட்கொடுவது நிரந்தரமாகவாம் என்று எச்சரிக்கை உணர்வு ஏற்பா. வேண்டும். அதன்பின் முதல் மூன்று மாதங்கள் வரையிலாவது கட்டாயம் எந்த மாத்திரையையும் உண்ணக் கூடாது. சாதாரணத் தலைவலி மாத்திரைகளைக் கூடத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2. எந்தவிதமான நோய் வந்தாலும் (குறிப்பாக அம்மை, மஞ்சள் காமாலை, கடைபாதிடு போன்றவை) உடனே மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். அவ்வியோகனால் பாதுகாப்பான மருந்துகளை மட்டுமே உண்ண வேண்டும்.

3. எக்ஸ்-ரே எடுக்கும் அளவுக்குள் (கணவர் அல்லது குழந்தைக்காக எடுக்கும்

கைக்குழந்தைகளின்

விசுவைகள்



(போது) கர்ப்பமாக உள்ள பெண் செவ்வியை உடாது. இந்தக் கதிரிக்கை கருவிலுள்ள குழந்தைவிரல் மூளை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

4. கருவுற்ற பெண் இப்போது குழந்தை வேண்டாம் என்று கருதி தானாகவே தெரிந்த சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளலோ, மாத்திரைகளை உண்ணலோ உடாது. சில சமயம் இவற்றால் கரு கைவாயில் போகலாம். அப்போது மனம் மாறி குழந்தை பிறக்கட்டும் என்று விட்டு விடுவார்கள் அப்படிப் பிறக்கும் குழந்தை பல கறுப்புக் கோளாறுகளுடனும், மூளை வளர்ச்சி குன்றியும் பிறக்கும். எனவே கருகைவாய்ப்பு தோல்வியடைந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் சென்று சரியான மூளையில் M.T.P. செய்து கொள்வதே சிறந்தது.

கே: சில சமயம் குழந்தை பிறந்ததுமே மந்தன் காமாலை ஏற்படுகிறது. சில மருத்துவர்கள் தானாகவே சரிவாகி விடுமென்றும் சிலர் இரத்தம் முழு வரையும் மாற்ற வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார்கள். இது பற்றி விளக்குங்கள் டாக்டர்.

ஈ: பிறந்த குழந்தைக்கு மந்தன் காமாலை வலுகிறது என்பதை விட எப்போது வலுகிறது என்பது மிக முக்கியம். எனவே குழந்தை பிறந்த நேரத்திலிருந்து சரியான மணியைக் கணக்கிட்டு நோயில் அறிந்த எப்போது தோன்றியது என்பதை டாக்டரிடம் கூற வேண்டும். இதை வைத்துத்தான் நோயின் தீவிரத் தன்மையைக் கண்டு பிடித்து சிகிச்சை அளிப்பார்கள்.

முதலாவதாக தாய் ஆர்நெஸ்த் தெலுலாக இருந்து அளர்ந்தால் குழந்தை ஆர்நெஸ்த் பானிடில் ஆக பிறந்தால் இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கும் பொழுது பிறந்த உடனடியே (14 மணி நேரத்திற்குள்) மந்தன் காமாலை அறிந்த நோய் நரும். உடல் முழுவதும் மந்தன் நிறமாக இருக்கும். இந்தக் காமாலை வேகமாக இருந்தால் போட்டோதெரபி மூலையில் (குழிய ஒளி அல்லது டீப்யூப் லைட் ஒளியில் வைக்கப் பிறப்பு கறுப்புக்கள் ஆகியவற்றை மட்டும் மூடி விட்டு குழந்தையைத் திறந்த மெனியாக பல மணி நேரம் வைக்க வேண்டும்) சிகிச்சை செய்வர். தீவிரமாக இருந்தால் இரத்த மாற்று சிகிச்சை மூலையிலும் குணப்படுத்துவார்கள்.

இதே போல தாய் 'O' குரூப் ஆகவும் குழந்தை A அல்லது B அல்லது AB வாக இருந்தாலும் வேகான காமாலை வரும். அடுத்தது குழந்தை பிறந்து 11 மணி நேரத்திற்குப் பின் 72 மணி நேரத்திற்குள் மந்தன்



காமாலை வந்தால் இது கர்ப்ப நீர்கள் (என்ஸைம்ஸ்) தாமதமாக உருவாக ஆரம்பித்ததால் ஏற்படுவது. இதனால் ஆபத்து இல்லை. இதை செலியலாடிகல் ஸூண்டிஸ் என்று கூறுவோம். இது 90 சதவீதம் தானாகவே சரிவாகி விடும். நேலைவாரனால் மட்டுமே போட்டோதெரபி சிகிச்சைவசிக்கலாம். ஆனால் 72 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மந்தன் காமாலை வந்தால் அது பெரிவலர் கருத்த வலுகளைப் போல நலர்ஸ் அல்லது மாக்மீரியா போன்ற கிருமிகளாலோ, தொப்புள் பதலியில் ஏற்பட்ட இன்ஃபெக்ஷனாலோ ஏதும் தடுக்க தன்மை அளித்ததனாலோ வரவது. எனவே உடனடியாகக் குழந்தையை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். தீவிர சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

எனவே மீண்டும் கூறுகிறேன். குழந்தை பிறந்த எவ்வளவு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மந்தன் காமாலை வந்தது என்பதில் தாய் மார்கள் ரிகவெர் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

கே: தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய் வாயில் என்ன கவனம் உண்டால் அது குழந்தை எயல் பாதிக்குமா?

ஈ: தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாயின் உணவு மட்டும்ல்ல. அளர் உண்ணும் மாத்திரைகள், அவளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் அனைத்தும் குழந்தையைப் பாதிக்கும். தல்ல சத்தான உணவுகள் அனைத்தும் சிறந்தவை. எனவே தாய்மார்கள் சுதநியமாக இவற்றை உண்ணலாம். ஆனால் மருத்து உப்கொள்வதானால் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி குழந்தையைப் பாதிக்கக் கூடிய மாத்திரைகளை உண்ண வேண்டும்.

இந்த போல் தாய்க்கு தோய் ஏற்பட்டால் கூட அந்தகாண நடுப்பு மருந்துகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்துக் கொண்டே தாய்ப் பாலை சிறுந்தாயில் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம்.

கே: குழந்தையில் ஜீரண சக்தி வளர்ச்சி இவற்றிற்காக விரைப் வாட்டர், கொட்டு மருந்து, வசம்பு, கக்கு இவற்றைக் கொடுப்பது அவசியமா?

ப: நாய்ப்பால் கொடுக்கும் வரை குழந்தைக்கு ஜீரண பிரச்சினை வராது. ஆனால் குழந்தைக்கு ஜீரணக் கோளாறு வந்து விடக் கூடாது என்பதற்காக அந்தகாண மருந்துகளை மூன்றெச்சரிக்கைவாக தொடர்ந்து கொடுக்கக் கூடாது. விரைப் வாட்டரில் சத்தவதம் காராயும் (ஆல்கதரால்) கலக்கப் படுகிறது. சிறிய குழந்தைக்கு வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் வீதம் மூன்று வேளை ஒரு நாளைக்குக் கொடுப்பதானது. என். விஜிதாச்சாரியா பெரியமலிதா (ashit) ஒரு லீர் ஒரு நாளைக்கு 300 சி.சி. பீர் துடிப்பதற்கு ஒப்பாதும். (இது மருத்துவ ரீதியாக சிறிதே கப்பட்ட உண்ணா) இதிலிருந்து விரைப் வாட்டரில் ஜீரணவுகளை தீய்கள் உண்டாகும். இன் உணவு சாப்பிடுகையில் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படும்போது மூன்றாம் அந்தகாண மருந்தைக் கொடுக்கலாம். விரைவால். அல்லா மின்சுள் அடங்கிய கொட்டு மருந்தைக் கொடுக்கலாம். இது வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

கே: நாம் எவ்வளவுதான் முன்மேலான இடம்பலையுட்பழக்க வழக்கங்களைக் கண்டிப்பாகிறோமோ, இதனால் ஜீரண மண்டை?

மொகைத் தகாலில் மொலம் போடும் போது, கரைந்த மாலில் சிறிது பெலிகால் பசையைச் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் பல நாட்களுக்கு அழிவாகப் பளபளப்பாகவே மொலம் இருக்கும்.

— தாய் ஆண்டரன்.



ப: குழந்தைகளின் தரல் பெரிதாக வேண்டும் என்பதால் கழுதைப் பால், கோரோசனை இவற்றைக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் உண்ணமயில் குழந்தைகளின் தரல் வளையில் அமைந்துள்ள தரல்வளை நானின் அமைப்பையும், பரம்பரைவான தரல் அமைப்பைப் பொருத்துமே குழந்தைகளின் தரல் வளம் அமைகும். இந்த மருந்துகளைக் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு ஒய்வாமைமும் இன்பெரீக்ஷையும் ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்தால் முடிவாகும். இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த போல் பலர் காது, மூக்கில் எண்ணெயை விட்டு அது உள்ளே போக நன்றாக கணி வேறு விடுவார்கள். மூக்கில் போடப்படும் எண்ணெய் நில சமயம் மூக்கில் மேல் பகுதிக்குச் சென்று அங்கு துவங்கும் மூளைப் பகுதியை பாதித்து விடும். மேலும் சிமோலியா, காதுள் சீழ் வடிதல் போன்ற வியாதிகளும் ஏற்படும். பவுடர் போடும் போது கூட பச்சில் எடுத்துத் தட்டிக் கூடாது. இதனால் பவுடர் மூக்கில் துழைவதோடு மூளை அளவு தாலைப் பிராங்கவாக (Tale bronchitis) என்னும் நோயை உண்டு பண்ணி விடும். எனவே பவுடரை வேலாகத் தடவினால் பிடிமம், காது, மூக்கில் துணியைத் துரித்துத் தடவிப்பதைத் தாய்மார்கள் தவிர்க்க வேண்டும். தேவையானால் பால் பயன் மறித்தி அவசியமாக எடுத்துப்படுத்த வேண்டும்.

கே: திரவ உண்ணவியை உட்கொள்ளும் குழந்தைக்குத் தலையாகத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டாமா? மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது? ஏதேர் கழிக்காவிட்டால் என்ன செய்வது?

ப: பால் போன்ற திரவத்தை உண்டால் கூட, அதில் உள்ள நீர் அந்த உணவு செரிப்பதற்கு மட்டுமே தேவையான ஆளாக இருக்கும். எனவே தலையாக வெறும் தண்ணீரை மட்டும் (காப்சிசி, ஆறு கைத்தது) குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். ஜாரம், பேதி இருக்கும் சமயங்களிலும் அதிக அளவில் நீர் கொடுக்க வேண்டும். இன் உணவைக் கரைக்கும் தாய்மார்கள் அதில் குறிப்பிட்டுள்ள முறைக்கும் அதிக அளவு பவுடரைப் போட்டுக் கரைப்பதால் பால் கெட்டியாவதுடன் மலச்சிக்கலும் ஏற்படும். பழச்சாறுகளையும் உலர் பிராட்சைகளையும் கொடுத்தால் சரிவாதி விடும். மல மினக்கிகளைக் கொடுப்பதால் குடல் எரிச்சல் ஏற்பட்டு வலிற்றுப்போக்கில் முடியும். எனவே ஜீரணக்கெண்ணெய் போன்றவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது. தீர் குறைவதால் சிறுநீர் போவதும் குறையும். அப்படியில்லாமல் வேறு காரணங்களால்



இம் மாங்கலச்  
சின்னத்திலிருந்து எழும்  
நறுமணத்தை  
உங்களால் உணர்  
முடிகிறதா ?



ஆம்! 'புதுமலர்' மணம் வீசும் திரைப்  
பல லட்சணங்களைத் திரிபு மங்களில்  
பம்பினைக்கொத்த குங்குமம்.  
சுவை விசும்பம் தேற்றல், சுவை சதுரபாங்கும்  
மெல்லிய பண்புபட்டல்.

உங்கள் பெண்மைமன சமூகத்திற்கு ஏற்றது  
முத்திரைப் பழையபாணது.

குடிக்கல் - 50 ஆண்டுக்கு மேலாக உயை  
பம்பினைக்கொத்த சுவை

ஐ.டீ.கே.ஸ்

திவ்யா  
குங்குமம்



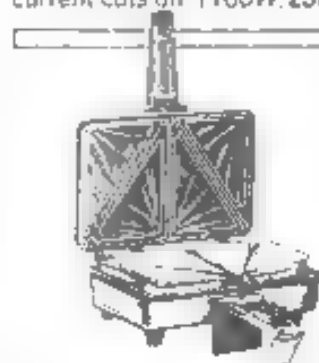
அரவிந்த் லாபரடீஸ், சென்னை 600 033.

# The name is the only guarantee you will ever need



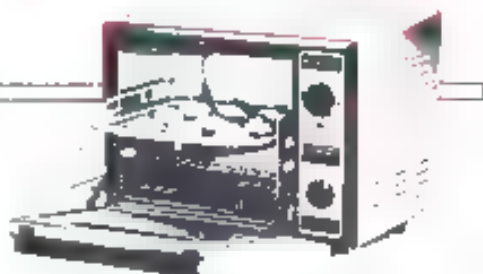
## 4-SLICE SEMI-AUTO TOASTER

Designed to give 4 crisp brown toasts at a time. When toasts are ready, just press the knob. The toasts pop up and the current cuts off. 1100W, 230V, AC.



## SNACK 'N' SANDWICH TOASTER

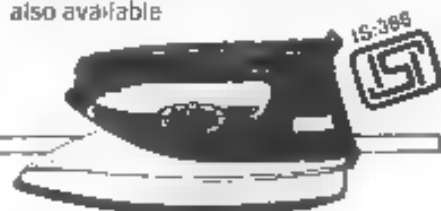
Sleek and handy. Designed to give 4 sealed golden brown sandwiches. Non-sticky scallops. Pilot lamp and thermostat. 600W, 230V, AC, 50Hz.



## MINI OVEN-TOASTER CUM-GRILLER

Drop-down front door. Sliding tray and grill, 2-sheathed tubular heating elements 600W each, thermostat for uniform heat 50°C to 300°C. Super-chef and BOG are also available.

*You are sure of quality, if it is Racold. Innovation in design, tested quality inputs and high performance efficiency make Racold appliances distinctively safe and superior.*



## FEATHER-WEIGHT AUTOMATIC IRON

For effortless smooth ironing. Fitted with thermostat. Weight - 800 Gms. 750W, 230V, AC. ISI Marked.

## RACOLD APPLIANCES LIMITED

Head Office : Bombay-Pune Road, Pimpri, Pune - 411 018

Bombay : 47, 1st Post Lane, Colaba, Bombay - 400 005

New Delhi : "Vandana", 11, Tolstoy Marg, New Delhi - 110 001

Distributors for Tamil Nadu :

ALUMINIUM GLASSWARE EMPORIUM, 196, Netaji Road, Madras - 600 001

வினா: கழிக்கவில்லை என்பதால் உடனடியாக மருத்துவரை அழைக்க வேண்டும்.

கே: அசாதாரண வயிற்றுப்போக்கு ஏதாவது ஏற்படுகிறதா? என்ன சிகிச்சை?

ப: ஒரு உணவு வகையிலிருந்து மற்றொரு உணவு வகைக்கு மாறும் போது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். எனவே, புதிய உணவை சிறிய அளவில் படிப்படியாகச் சேர்க்கத் துவக்க வேண்டும். அப்படியும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் அந்த உணவை இரண்டு வாரங்கள் கொடுக்காமல் நிறுத்தி வைத்து வயிறு சரியானதும் மிண்டும் கொடுக்கலாம். பாலில் கலப்படம் இருப்பதாலும், பால் ஒவ்வாமைமையாலும் கூட வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். ஓரிரு நாட்களில் வீடுக்குள் வராவிட்டால் மருத்துவரை நாடுவது அவசியம். வயிற்றுப்போக்கு உள்ள சமயம் ஒரு நுண் சூய்ச்சி ஆற வைத்த நீரில் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை, ஒரு கிட்டினை உப்புப் போட்டுக் களர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். கடைகளில் கிணைக்கும் இந்த உணவு தயாரிப்பையும் கொடுக்கலாம். இல்லாவிட்டால் நீர் வற்றிய நிலையில் குழந்தையின் உயிர்க்குக் கூடுதல் ஏற்படும்.

கே: சில குழந்தைகளுக்குத் திடீரென்று கவறு பொருளி் பெரிவதால் விடும். சில குழந்தைகளுக்கு நீண்ட காலமாகவே வயிறு பெரிதாகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்?

ப: திடீரென்று வயிறு பொருள் பல காரணங்கள் உண்டு. குழந்தை அழாமல் இருப்பதற்காக வெறும் பாட்டிலில் திப்பினை மாட்டி வாயில் வைத்து விடுவார்கள். இது தவறு. திடீரடத்து காற்றை உறிஞ்சிய குழந்தையின் வயிறு பழுதாய் போய் பெரிதாகி விடும். இதற்குச் சிகிச்சை தேவையில்லை. தானாகவே சரியாகி விடும். வயிற்றுப் போக்கித்தப் பிறகு வயிறு பொ தரினால் இனதீர் கொடுக்க வேண்டும். ஆவால் சளி, இருமல், பேதி போன்ற இன்பெக்டஷன் இருக்கும். கமவத்தில் ஏற்படும் பொருமல் இரத்தத்திலும் இன்பெக்டஷன் பாலியுள்ளதற்கு (ஸெப்டி ஸீமியா) அறிகுறி, குடலில் முறுக்கம், வயிற்றில் பூச்சி ஆகியவற்றால் குடலில் அளப்படி ஏற்பட்டாலும் வயிறு பொருளி் விடும். உடனடி காரணம் - டிப்டீரியா வேண்டும். இதே போல் பல மாதங்களாக, வருடங்களாக வயிறு பெரிதாக இருப்பதற்கும் பல காரணங்கள் உள்ளன. அடிக்கடி பேதிவாதி, உண்ட உணவு அப்படியே வெளியேறும் நிலையில் வயிற்றிலுள்ள குடல்கள் கருகி விடும் தன்மையை இழந்து விடும். அப்போது வயிறு பருந்து காணப்படும். ஹீலர் டிப்டீரியா என்ன கிருமி, வயிற்றில் நுக்குப் பூச்சி, மற்றும் எண்ணெய் பாதிக்கப்பட்டல், ஈரம் பாதிக்கப்பட்டல், இவற்றாலும் வயிறு பொருளி் காணப்படும். தக்க சிகிச்சையை (சோதனை செய்தி் நோது) மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கே: அது இறங்கி விட்டால் என்ன

# November '90

## THE CHILDREN'S DAY SPECIAL

### ISSUE OF

# GOKULAM

## IS ON THE STANDS.



96 FUN-FILLED  
PAGES FOR  
JUST Rs. 3/-



\* The Pact - An eight page picture story in colour

\* A Trip to Fairyland - An exciting new game

\* Plus all regular features - stories, poems, essays, puzzles, things to Make and Do...

BUY YOUR CHILD A COPY  
TODAY!

சொல்லி. ஊரால் தட்டி சரி செல்கிறார்களோ. இது சரியா?

ப: இது மிகவும் தவறு. அதிரஷ்டவசமாக குடல் நோய்களாம். ஆனால் அதே சமயம் குடல் மெழும் மருகிக்கிட்டு கொண்டு மிகுந்த வலிற்று வலியும், வலிற்றுப்போக்கும் ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. டாக்டரிடம் காட்டுவதே தவறு.

கே: டாக்டர் குழந்தை பல சமயங்களில் எதற்கு அழுகிறது என்பதே புரிவதில்லை. எந்தச் சமயங்களில் அழும்? அதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

ப: சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் பசி, தூக்கம் இவற்றிற்கு அழும். அதை உணவு கொடுப்பதன் மூலமும், தூக்கம் கைப்பதன் மூலமும் நிறுத்தி விடலாம். இவை இரண்டும் இல்லாத சமயத்தில் குழந்தை தொடர்ந்து அழுதால் வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். அதை உடனே கண்டுபிடிக்க வேண்டும். முதலில் குழந்தைவின் உட்கடவை நீக்கி எற்றுப் போன்ற பூச்சி எங்காவது வந்துக் கொண்டிருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். படுக்க வைத்திருக்கும் துணிவையும் உதறிப் பார்க்க வேண்டும். குழந்தை வெகு நேரம் துடித்துத் துடித்து அழுதால் அதைக் குப்பாப்படுக்க வைக்க வேண்டும். அப்போது அது சமாதானமடைந்தால் அது வலிற்று வலியால் அழுகிறது என்பதை அறிவோம்.

குழந்தை அழும் போது கைப்படுக்கை வைக்க கொண்டு போய் வைத்துக் கொண்டு அது வலி வலியினால் இருக்கலாம். தவிர கழுத்து, கை, கால் போன்ற பகுதியில் கைக்கு இருந்தால் அப்பகுதியைத் தொட்டதும் குழந்தை வலிந்து அழும். ஐரம் இருந்தாலும் குழந்தை தொடர்ந்து அழும் எனவே தர்மா மீட்டர் மூலம் ஐரம் உள்ளதா (அக்குவிலி வைத்துப் பார்க்க வேண்டும்) என்று பார்க்க வேண்டும். வலிற்று வலியால் அழும் குழந்தைக்கு ஒரு சப்புள் டிராக்மோரீஸ் அல்லது ஸ்பிரைக்கல் மருந்தைக் கொடுத்தால் தடுக்கி விடும். தூக்கி எழுந்ததும் வலிற்று வலி சரியாகி விடும். ஒரே ஓட்டைக்கு மேல் குழந்தை வழுக்கத்திற்கு மாறாக அழுதால் மருத்துவரிடம் காட்டுவது சிறந்தது.

கே: தொப்புள் பகுதி ஈரமாக இருந்தால் என்ன மருந்து போட வேண்டும்?

ப: பிறந்த குழந்தைவின் தொப்புள் பகுதி ஒரே வாரங்களிலேயே காய்த்து உருக்கி விடும். ஆனால் பலர் ஒட்டை, உருட்டுச் சாம்பல், செம்மண், நாமக்கட்டி என்ன

வகை வேண்டுமானாலும் அங்கு போடுவார்கள். இது மிகவும் தவறு. இப் பகுதியில் உள்ள ஈரம் இல்பென்சைன் ஆகி விட்டால் அங்கு விகும் இரத்தத்தில் கலந்து டெட்டைக் என்னும் இரிவு நோய் வந்து குழந்தைவின் உதிரைக்கே ஆபத்தாகி விடும். பலர் விடுவனிலேயே பிரசவம் பார்க்கும் போது அசுவான், உத்தி, துருப்பிடித்த டெட்டைக் வரும் வாய்ப்புண்டு. நாய் கசப்பமுற்ற 1, 2, 3 மாதங்களில் டெட்டைக் டாக்ஸாய்டு ஹரி போட்டுக் கொண்டால் இத்தகைய ஆபத்து நோய், தொப்புள் பகுதியை எந்த மருந்தும் போடாமல் அப்படியே விட்டு விடுவதுதான் அது விவரத்தில் ஆறுதலுக்குச் சிறந்த முறை.

கே: குழந்தைக்கு வரும் சாதாரண சளி, ஐரத்திற்குக் கூட டாக்டரிடம் போக வேண்டுமா? சாதாரண ஐரமாக, தீவிர ஐரமாக என்பதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

ப: ஐரம் என்பதே ஒரு விவாதி அல்ல. உன்னை இருக்கும் ஒரு நோயின் அறிகுறியே ஐரம். சாதாரண சளி, ஐரம் என்றால் பராகிடமால் என்னும் மருந்தை ஒரே டாட்ன் கொடுத்தால் ஐரம் சரியாகி விடும். ஆனால் பராகிடமாலுக்கு பதில் கடைவளில் பெரியவர்கள் வாய்க்கும் வலி நீக்கி மாத்திரைகளைக் கொடுக்கவே கூடாது. இவை குழந்தைகளுக்கு மிகுந்த ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

ஐர மாத்திரை கொடுத்தும் குழந்தைக்கு ஐரம் குறையாவிட்டால் உடனே டாக்டரிடம் சென்று காட்டுவது தவறு. ஐரம் கடுமையான நோய் காரணமாகவும் வரலாம். குறிப்பாக மெனினிஞ்சைடிஸ் எனப்படும் மூளைக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் ஐரத்தூடன் வலிப்புமவரலாம். அப்போது தலையிலம்ட்டும் ஒரு அவிமலக இருக்கும். உச்சி (மென்மைமான் பகுதி) புடைத்துக் காணப்படும். தலையலி காரணமாக குழந்தை உடம்பம் அழும். அல்லது பார்வைவை எங்கோ நினைவுநதி வைத்திருக்கும். சிறு சிறுப்புடன் கூட காலில் நிற்காமல் தொடர்ந்து அழும். இத்தகைய அறிகுறிகளில் வெவ்வேறாகக் கண்டால் கூட உடனே டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இக் காய்ச்சலால் மூளைப்பகுதி பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது.

கே: சில குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாகவே எப்பொழுதும் தலை அல்லது வலியு மட்டும் கடுவது ஏன்?

ப: தலைய ஆரோக்கியமான குழந்தைக்குத் தலை அல்லது வலியு மட்டும் கட்டாயம் அது வளர்ச்சியின் அறிகுறி. மருந்துவும்



**IDEAL**  
KITCHEN

காளிக்குத்தான் முதல் நன்றி  
ஆம்! எவ்வளவு நேரம் மிச்சமானது !



சமையலில் விரைவு  
சத்துப்பொருளும்  
விணாவதில்லை

## காணி

**காப்பர்-பாட்டம்**  
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்  
சனமயல் பாத்திரம்

இவ்வாறு சுற்றி எத்தனை பேராவது ?  
 “காஸி” இருப்பதால் அத்தனைமே கூடாமே.  
 காஸி கர்ப்பம் பாட்டம் ஸ்டெரிலைஸ் ஸ்தலம்  
 என்னுடைய பிதையும் பெருமைப்படுகிறார்.

- \* இது முதல்தர வசனம்.
- \* இந்திய அரசின் முதல் தேசிய விருது பெற்றது.
- \* உயர்ந்த தரத்திற்கு AIB 304 (1981) சேரும்.
- \* கட்டுப்பாட்டுக் கமிட்டியால் ஆளும்.

[illegible]

## કાગળી

இவ்வந்தரஸியின் இனிய துணை



1998

தமிழக அரசு  
செயல்பாட்டுத் துறை -  
இந்திய அரசு  
தமிழக அரசு

kali

kali

[illegible]



தேவவாழ்க்கை.

கே: அம்மை வார்த்தால் ஏற்படும் ஜூரத் திற்து டாக்டரிடம் போக வேண்டுமா?

ப: அம்மைபிளால் பயம் இல்லை என்றால் கூட அப்போது வரும் ஜூரத்தினால் சிக்கல் ஏற்பட்டு வலிப்பு, பேதி, நிமோனியா, ஸ்ட்ரூபா பாதிப்பு போன்ற கெடுதல்கள் ஏற்படும். எனவே அம்மை வந்தால் கெடுதலான விளைவுகளைத் தடுக்க மருந்து கொடுப்பதுடன் டாக்டரிடமும் போக வேண்டும்.

கே: நடுப்பூசி போட்டதில் விவரினாள் என்ன செய்வது?

ப: ஒரே நரட்டையில் விக்கம் சரியாக விவரினாள் என்றால் டாக்டரிடம் போவது நல்லது. தனி சிறிஞ்சு கண்ணாடி (Nasal syringe with needle) பான்படுத்துவதால் இத் நோயை பிரச்சினைகள் ஏற்படாது என்பதுடன் தீவிர மருந்துகள் காமாலை மற்றும் எய்ட்ஸ் வியாதிகள் ஏற்படாமலும் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

கே: நடுப்பூசிகளை உரிய மாநிலங்களில் போட்டுத் தவறியவர்கள் அதைப் பற்றி போட்டால் பழுவூசியா?

ப: நடுப்பூசிகளை உரிய காலத்தில் போட்டுத் தவறினால் கூட பிறகு இனப் பழுவூசியோடுவதால் பழுவூசியாகிவிடும். இதனால் குழிப்பிட்ட வியாதிகள் வராமல் தடுக்கலாம்.

கே: டாக்டர், சளி, ஜூரம் இருக்கும் போது போலியோ மருந்து, குத்திடுப்புகளையேக் கொடுக்கக் கூடாதா?

ப: இது மிக முக்கியமான கேள்வி. குழந்தைக்குச் சளி, இயல்பு போன்ற வேகான வியாதிகள் இருந்தால் கூட நடுப்பு வலியும், போலியோ மருந்தும் கொடுக்கலாம் என்பது சரீரத்தில் மருந்து வர சிவமாகக் கூறப்பட்டுள்ள உண்மை. இதனால் எவ்விதக் கெடுதலும் இல்லை. இதை W. H. O. கூட ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. நாய்மார்கள் இந்த உண்மையை நன்கு உணர் வேண்டும். நவராஜ் கூற்றுக்களால் உரிய மருந்துகளைக் கொடுக்காமல் நங்கள் குழந்தைகள் போலியோ, கக்குலான் நோய்களுக்கு இரண்டாயிரத்தைத் தடுக்க வேண்டும்.

கே: இவ்வாய்வில் சரியாக சிசினை அளிக்கப்படாத நோய்கள், குழந்தைப் பிளிய வளாகும் போது பாதிக்கமா?

ப: சில நோய்கள் இவ்வாறு பாதிக்கப

பிரோக்ஸில் அடைபட்டுக் கிடக்கும் பட்டுப் புடைசுவலின் அடிமேல் பார்வை உருவகத்தைப் போட்டு (நாப்திக்) வைக்கிறோமல்லவா? இவ்வுருவகத்தில் உள்ள ரசாயனப் பொருள், புடைசுவலின் துசிகையைக் கழிப்பதில் விடும் அபாயமுள்ளது. அதற்குப் பதிலாக 'கிப்ளர் டபுட்' பொட்டவங்களைப் போட்டு வைக்கலாமே என்பதற்கு ஒரு பட்டு விவரம்.

— நகுமதி தேவனாதம்

ஏற்படுத்தும். சரியாக வைக்கப்படாத தொண்டை அழற்சி நுமாதிக் ஜூர (Pharyngeal fever)த்தை ஏற்படுத்தினால், அதனால் மூட்டுக்களில் வலியும், காய்ச்சலும் ஏற்பட்டால் சின்னாக இருந்து இது வால்வையை மறிக்கலாம். மின்னல் (புட்டி ரலம்மை) ஏற்பட்டால் புதைச் சரியாக வைக்காதவிடம் ஆகும். பென் இருக்காததே மருமட்டுத் தன்மை ஏற்படலாம். பூரினி இன்சிபெக்ஷனால் கிட்டி பாதிப்பும் ஏற்படும்.

கே: எம். எம். ஆர். (MMR) என் பது என்ன டாக்டர்?

ப: இது மம்ஸ், மீசேல்ஸ், நுபெய்லா ஆகிய நோய்களுக்கான ஒரே நடுப்பூசி. மம்ஸினால் மலட்டுத் தன்மை, மூளைக் காய்ச்சல், டைரம்ஸ் அம்மைகளால் (நுபெய்லா) கர்ப்பினிப் பெண்மனின் வயிற்றில் வளரும் குழலின் கண் பார்வை, மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படல் போன்ற விளைவுகளைத் தடுக்கலாம். ஒரு வயதுக்குப் பிறகு ஏப்பொழுது வேண்டுமானாலும் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஆயுள் முழு வதற்கும் இத் நோய்கள் வராது.

கே: சில குழந்தைகள் இளைத்தே காணப் படுவது ஏன்?

ப: 1. பரம்பரையாக, 2. உணவு உண்டா றும் சரியான வகையில் சத்து உடலால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாமல், 3. சத்துக் குறைவான உணவு உண்ணல், 4. உடலில் வேறு நோய்கள் இருந்தல் போன்றவை சில காரணங்கள். சத்தான தலை உணவு உண்டா றும் குழந்தை இளைத்திருந்தால் மருந்து வ சோதனை செய்வது அவசியம்.

— வக்ஸி சங்கர்.

**முடிசூடா மாங்கோலா மன்னர்  
கிகோ வருகிறார்!**

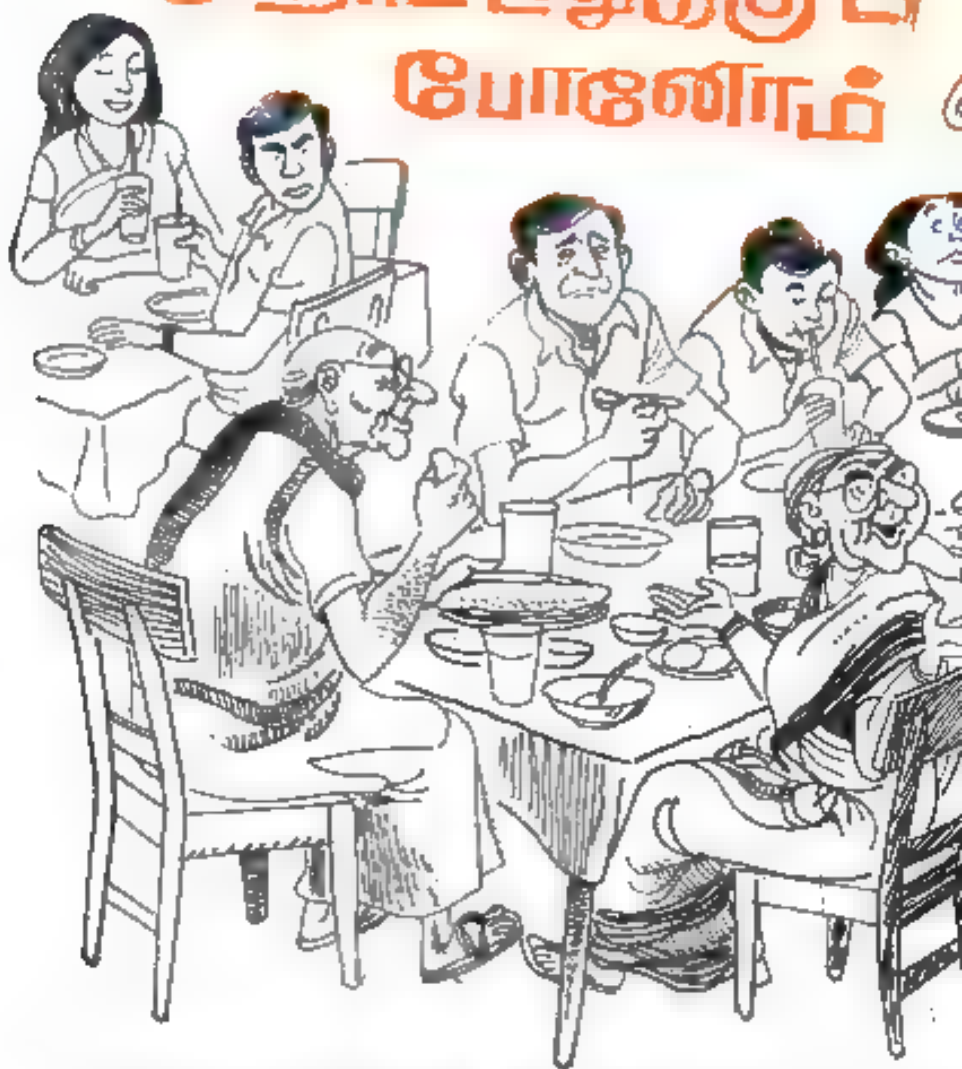


என்பவனிடமிருந்து முதலிடம் வசிக்கவும் காரியத்து யானாம் அந்தோ உருகளுக்கும் சிவந்திவந்து.

[illegible]

E. A. MESSING AND J. M. HILL

# ஹோட்டலுக்குப் போனோம்



சூனி ரூபியை வந்தாயெனக் குத்தாயை வாரிதான். உறவு, ஒட்டு, நட்ட ஏன உயரூர் குடும்பங்கள் மொத்தத்திற்கும் எங்கள் வீடு தான் ஹோட்டல் சிலாட்டி. இங்கன் உறவை வீடு ஒய்த்த புத்தகனம் போல் காட்டி அளிக்கும். சிண்டு தண்டுகள் ஒன்று சேரவு தால் வீட்டில் கூடும் கும்மானமும் தான்.

பெரிய தலைகளுக்கோ எங்கள் வீடு தான் பொது சோடை. அனாதைக்கு உலகப் பிரச்சனை. நாட்டுப் பிரச்சனை என் பேசி அவசி விடுவார்களென் அவசி, கொர்ப்புச் சேயுக்கும், பழவுக்கும் இவர்களை ஆயோசனைக் தருவாக அனுப்பி வைக்கலாம். உலகமே துறம்பி விடும். இப்படி ஆராயப்படும் பல விவரங்கள் பின் பேட்

றோல் தட்டுப்பாடு, தண்ணீர்ப் பற்றாக்குறை என படிப்படியாக இறங்கி முன்னணி சினிமா பற்றிய விவாதத்தில் ஈழத்தும், சினிமாவின் உலக நுணுக்கங்களைப் பற்றிய கருத்துக்கள் அங்கி விடப்படும்.

கடைசி திகழ்ச்சியாக ஊரில் புதிதாகத் திறக்கப்பட்டுள்ள ஹோட்டல்களைப் பற்றிச் சென்று வந்தவர்களின் கலந்துரையாடல். தொடர்ந்து இரவு உணவிற்கு எந்த ஹோட்டலுக்குச் செல்லலாம் என்பது பற்றிய வாதம் கெடுப்பு.

ஊரில் உள்ள அநேக ஹோட்டல்களிலும் இவர்களின் முகம் பிரகித்தம். சில நாட்கள் தொடர்ந்து உணவில்கலை எம்மால் என்ன என்? கொம்பு நாளா காணோம் ஊரில்



இல்லியா? என துஷயம் விசாரிப்பார்கள். ஆனாலும் இவர்களுக்கு நூக்கு நூறு முழம் நான். டி. நகில் ஸ்லீட், எக்மோரில் டிபன், மயிலாப்பூரில் காப்பி. அமையாரில் நொறுக்குத் தீனி என அலையும் விதோத ஜன்மங்கள்.

இந்த நிலையில் தான் கடந்த வெள்ளி யன்று கிராமத்திலிருந்து என் தாத்தாவும் பாட்டியும் வந்தார்கள். என் இராமசாமி தாத்தாவையும் பற்றி கும்பகோணத்தில் தெரி வாதுவர்கள் கிடைவது, வயதுதான் எழு பத்தி இரண்டே நவீர மனுஷனுக்குத் தோண்டி எடுத்த கருணைக் கிழங்குபட்டம் தோற்றம். பனட் ப்ரஷர், சர்க்கரை நேரல் என்றால் கிலோ என்ன விலை என்பார். உணவுக் கட்டுப்பாடு மருந்துக்குக் கூட கிடைவது. போஜனப்பிரியர். முறுக்கைக்

கொடுத்தால் கூட நடுநடுவென கடித்து நிற்கும் விளம்பரப் பஸ். பாட்டிக்குத் தன் னகராசிதான் தாத்தாவை ஆரோக்யமாக வைத்திருக்கின்றது என்ற தற்பெருமை. என் னிட்டில் இருவருக்கும் கொள்ளை சந் தோஷம். வீடு கல கலன்னு இருக்கு வரு லோரும் போவோருமாய் தித்ய கல்வாணக் களை.

"கும்பகோணத்தில் அய்வளவு பெரிய லீட்டல் வெறிக்கோண்டு" எனக்குப் பிடிப் பதேயில்லை கல்பனா.

"அதனால் என்ன பாட்டி. என்னோட கொஞ்ச தான் இங்கே இருக்கலாமே."

"எனக்கும் ஆஸாதான். என்னோட பத்து வயசில மெட்ராஸ் வந்தது. அப்ப வெல்லாம் 'தூல்லோலுது (?) இருக்கும்."

பாட்டியின் குறையைக் கவி: என் பெரிய ஸ்வயம் பாட்டியை கற்சாகப் படுத்த விரும்பினான். "பாட்டி, உங்களை நாய்கள் தோட்டிலுக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போகப் போறோம்."

"எதுக்குடா கண்ணா. லீட்டல் இத்தனை பொம்பளைகள் இருக்கும் பொது யாரா கது ஒட்டலுக்குக் காட்டிப் போவானோ."

"பெண்ணுக்கு மட்டும் ஒவ்வு வேண்டாமா. வெளியில் செல்வ வெண்டாமா. தமாஷா இருக்கும். வாய்க்."

"நேயு பிறந்த குழந்தை நீ. உனக்கு இய்வளவு விலேகம் இருக்கு. இந்த கிழட்டு மனுஷன் ஒரு நாளைவது இப்படி என்னை கேட்டிருப்பாரா. அது போகட்டும். இவ் வளவு பெரிய பிரிஞ்சியை (ப்ரிஞ்) எதுக்கு ஆயிரம் ஆயிரமா காசு கொடுத்து வாங்கி விடுக்கே. வீண் செலவுதானே." நிகரேன என் மீது பாய்ந்தான்.

"அதுல காய்கறி ஸலக்கலாம். பால் ணிக்கலாம். ஒரு மார்பாளனாலும் கொடாமல் இருக்கும்."

"எனக்கெல்லா பிரிஞ்சியைப் (ப்ரிஞ்) பற்றி ஒன்றுமே தெரியாதா. நான் என்ன கூறுட்கமா, கிராமாந்திரமா. அந்த காவத் திலேயே காலிலேயே என் தம்பி ஒருத்தன் னிட்டில் தான் இது வாங்கினார்கள். ஹரே வத்து பார்த்துப் போகும். நான் எதுக்கு சொன்னேன்னா உன் குடும்பத்தில் இருப் பதோ ஸுணை போதான். இதில் எட்டணா பால் வைப்பதற்கும். ஒண்ணை அணா காலை வைக்கவும் மனையாட்டம் காலைக் கொட்டலாமா."

எட்டணாவிற்குப் பாலும், ஒண்ணை அணாவிற்குக் காயும் எங்கு கிடைக்கின்றது என்று சற்று விழித்த நான் "சரி பாட்டி, சிக்கிரம் விளம்புங்க" என தழுவினேன். உன்னே நுழைந்த தாத்தா, பாட்டியைப் பார்த்து.





“என் குடும்பம் டிபன் நேரத்தை  
ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறது, நானும் கூட.  
டிடிகே ரைஸ் சேவைக்கு நன்றி.”

டிடிகே - குடும்பத்தையளி.

மிக செலவிலும், மிக மிக எளிதும்,  
டிடிகே அளிக்கும் மத்துமொரு  
தரமான தயாரிப்பு.

நான் செய்வதெல்லாம்  
தண்ணீரில் சேவையை  
அமிழ்த்துவதுதான். நானித்துப்  
பரிமாற உடனடியாக சேவை  
தயார்.

இப்பொழுதெல்லாம் என்  
குடும்பம் கவையான டிபன்  
கைகளை ஒவ்வொரு நாளும்  
பெறுகிறது.

ஒவ்வொரு 500 கிராம்  
பாக்கெட்டிலுள்ளும்  
இலகர உணவுக்குறிப்புப்  
புத்தகம் உள்ளது.

500 கிராமிலும் கிடைக்கிறது.

**டிடிகே ரைஸ் சேவை**

கவை அபாரம்  
செய்வதில்  
இல்லை பாரம்!

**டிடிகே தயாரிப்பு**

**உயர்நீதித் தீர்மானம் பற்றிய விவரம்: உயர்நீதித் தீர்மானம்**

# உலக சாதனைக்கு மனைவியே காரணம்!

விமானப் படைப் பணிபுரளராகச் சேர்ந்த பொழுது, காளவ டி.டி. மணியி னிருந்து மத்தியானம் ஒரு மணி வரை வேண்டி பணி முடிந்த பிறகு ஏதாவது ஒரு மிகப் பெரிய சாதனை செய்ய வேண்டும் என்ற வேகம் பிறந்தது! டிஸ்கோ நடனத்துக் களவ காஸெட் இணைப் பேரட்டி, டிஸ்கோ நடனமரட்டி தொடங்கினார்!

1982ம் ஆண்டில் ஆல்பி டர்னர் இங் கிலாத்தில் 462 மணி 30 நிமிஷங்கள் தொடர்ந்து டிஸ்கோ நடனமரட்டி ஒரு சிகார்டு கண்டித்தார்! இவ்வாறு பட்டாரமிராமன் 1982ம் ஆண்டில் பிரஸன்னா என்ற இளைஞரின் இருபத்தி நான்கு மணி பதினான்கு நிமிஷ சிகார்டை முறியடித்து மில்கா சாதனைப் புத்தகத்தில் இடம் பெற்று விட்டது. உலக சாதனையாளர் ஆல்பி டர்னர் சிகார்டை முறியடிக்க வேண்டும் என்ற வெறி பிடித்து பட்டாரமிராமனுக்கு!

இந்த உலக சாதனையை முறியடிப்பது அப்படி யொன்றும் ஏரமமன்வ' என்று ஸ்ரீமதி பட்டாரமிராமன் தனது கணவனர ஷைக்கப்படுத்தினார்.

இருபது நாட்கள் ஒன்றரை மணி சிகார்டை முறியடிப்பதற்கு தடுவில்பட்டாரபிராமனுக்கு தளர்ச்சி ஏற்பட்ட போது, அருகிலிருந்து மனைவி அபிதா கற்சாகப் படுத்தினார்.

சண்டிகரில் உலக சாதனை படைத்த பட்டாரமிராமனுக்கு அருகில் அமர்ந்து ஸ்ரீமதி அபிதா கொடுத்த உற்சாக டானிசு,



கிவ்வென் புத்தகத்தில் பட்டாரமன் இடம்பெற வழிவகுத்து விட்டது! சண்டிகரில் உள்ள ஓர் அரங்கில் கிட்டத்தட்ட இருபத்தைத்தாரைம், செல்லில் சங்கீத இசைக்கு தடுவே பட்டாரமிராமன் செயற் கரிய சாதனை செய்து புகழ்பெற்றார்!

இவரது அரிய செயலுக்கு மனைவி அபிதாதான் காரணமென்று பூரிப்புடன் சொவ்விரார் பட்டாரமிராமன்!

— கு. எஸ். எம்.

காலட்சேபம் செய்ய, சிறுத்தத் தெரியாமல் கூவித்தொடர்.

நாதோவாவது சேறு ஒத்துணுத்திருக்க லாமா. பறாக அனாடும் சேர்த்து புண்ணியம் உடிக் கொண்டார். அருகில் இருத்த புண்ணிய தெரியாத ஆணைய் பார்த்து. "என்ன உடப்பாடர்" என்றார்.

"ஆமாம்" சிரிப்பதா வேண்டாமா என்ற கூக்கத்தடவ பதிலளித்தார் அவர்.

"ஐமாய்க்கோ, என்ன மெறு."

கத்திக்காய் சாய்பார். வெண்ணடக் காய் பொரியல்' என பதிலளிக்க ஆரம் பித்த அவர் சட்டென கடித்ததாய்ப் பால்பைத் சைந்து புகக்ளகத் திருப்பிக் கொண்டார். நாதா விடவில்லை. அருகில்

இருத்த கர்வனரப் பார்த்து வாயோரத்தே சம் செய்வ ஆரம்பித்தார்.

"இந்தக் கத்தரிக்காய் இருக்கே. இதைச் சரப்பாரில் போடும் போது தோலும் சாதவுமா கழண்டுண்டு அய்வளவு துசிப்ப தில்லை. இதையே பாசிப் பயறுப் பச்சை மிளகாயும் போட்டுக் கூட்டு பண்ணுகோ. ஒட்டல் மூட்டோவ்று ஒட்டம். இந்த வெண்ணடக்காணை வளவ செய்வதும் தெரி யுமா? தக்காளி, கொளவ மிளகாய் சேர்த்து இந்த காய்ப்பிண வுள்லே சாய்பார் செய்தா கமகமன்று இருக்கும். அருக்த ஹோட்டல் வளவ் போவார். இதில்லையம் விவரபா ருத்துக்கம... புரிந்ததா" எனச் சர்வார் பூம் பூம் பாடிக தளவயார் டுனார்.

“அவர்களைத் தாத்தா, தனபாவை சொல்  
றேனே.”

பாமாலை, மலர்க்கிரீடம் உபயம் என்  
பையன் இதற்கும் உள்ளே ஸ்ரீமத்த ஒரு  
நாகரிக பெண்ணின் மேல் பாட்டியின் கண்  
தொட்டமிட்டது. “ஏன் கூப்பணா, அந்தப்  
பொண்ணு பஞ்சகச்சமா கட்டிண்டு  
இருக்கா?”

“ஐயோ, அது பஞ்சகச்சம் இல்லை.  
மாடர்ன் கரிதார். உனக்கு இதெல்லாம் தெரி  
யாது. சத்திக் கத்தி பேசி மாணத்தை வாங்  
காதே. கம்பமா இரு.”

துப்பி, பல்தேய்த்து, சகலவித பிராணிகளின்  
ஒலிகளையும் எழுப்பி ஆக்கை சத்தமாக  
சத்தம் செய்து படுத்து விட்டார்.

பவரின் கைகளும் காதுகளைப் பொத்  
திக் கொண்டன. தலை நிமிரவில்லை  
எங்களுக்கு. அரையும் துறையுமாக சரப்பிட்ட  
பது போதும் என முடித்துக் கொண்டு பில்  
‘கொடுக்க கொல்லி’யுடன் சைட்ரோனாய்,  
எக்கன் போதாத காலம் தாத்தா பில்  
தொலைவைப் பார்த்து விட்டார், அப்பளவ  
தான்.

“என்ன சரப்பிட்டு கிட்டோம் என்று

**விடுப்பவரே! விடு மனம்!**



**விடில் பதில் இல்லை**

புதித்தது எல்லாவிதமாகப் புதுதனம் சரி

உருவாக்கம்: சி.வி.என். சுவாமிநாதன்

இருக்க முடியவில்லை பாட்டிக்கு. “அது  
வது போகட்டும். அவன் எதற்கு பக்கத்து  
பையன் தோள் மேல் இப்படி கொக்கம்  
இல்லாம கைவைப் போட்டுண்டு இருக்கா.”

“கடவுளே. அது பையன் இல்லை.  
பெண். காவில் கூட கொளுக்க இருக்கு மாக.”

“ஏன்ன கஷ்டம் இந்த ஊசிலே  
ஆம்பினை எது பெரும்பணம் எதுன்னு தெரி  
யாமல்” தோளில் இடித்துக் கொண்டார்  
பாட்டி. தாத்தா கை கழுவு எழுத்தார்.  
அய்யவனவுதான். கை கழுவும் இடத்தி  
விருத்து ‘என் ஹி’ என இரைத்து இருபி

ஒரு மாத மலிகை சாமான் போல் பில்  
அனுப்பிவிடுக்கான். நல்லவனுக்கு நீங்கள்  
தோஷ்டக் வரும் லட்சணம். புதாவது  
குறைத்துப் போடுங்கள் என்று கூடச் சொல்  
லாமல் அப்படியே சொன்ன தொகையை  
கொடுப்பார்களா” என்று அறிவுரை கூற  
ஆரம்பித்தார்.

இனிவும் இங்கிருந்தால் துரத்தி விடுவா  
ன் என்ற உணர்வு தோன்ற வேகம்.  
வேகமாக தொகையைக் கொடுத்து விட்டு  
பெலியே ஒடி வந்தோம், தாத்தானையும்  
பாட்டியையும் இடித்துக் கொண்டுதான்.







## PARTNER FOR LIFE A COMPUTER CHOICE

We have on our computer comprehensive data of large number of Tamil Brahmin Boys/Girls with horoscopes/without horoscopes eligible for marriage.

We also have facility to match horoscopes.

We also register horoscopes of boys/girls FREE OF CHARGE to increase our master.  
For further details please contact :

### MASCON COMPUTERS MATRIMONIAL BUREAU

250/11 Shanwar Peth, Pune-411 030. Tel: 421387/434148

- OR Shri R. Vaidyanathan, G-2-C Block, Mahaveer Apartment, 4 Muttukadu Road, Thiruvannamipur, Madras-600 041. Tel: 418397
- OR Shri K.S. Srinivasan, Palmist & Numerologist, Sri Apartments I-1-780-A/12 Gandhinagar, Hyderabad-500 380.
- OR Smt. V. Lalitha, 2/230 Above Town Stores, (Opp. Kolliveda Rly. Station) Sion East, Bombay-400 022. Tel: 484010
- OR Shri S. Pattabhiraman, Srinivas Building, Gaothan Road, No.1, Chembur, Bombay-400 071.
- OR Shri V. Vaidyanathan, No.4 Navmillan Society, Pondeenagar, (Near Andhra Bank), Dombivli East, Thane Dist., Pin: 421 201.
- OR Shri K. Jayaraman, 6 Varadan Apartments, (Opp. Polychem Factory) S.V. Road, Goregaon West, Bombay-400 062.
- OR Shri C.K. Subramaniam, 387, 14th Main Road, MCR Vijayanagar, Bangalore, Pin: 560 040. Tel: 331307
- OR Smt. V. Rathi, 454/1-A, 21st Cross Street (Behind Sadford Hospital), Leninagar, Ambatur, Madras-600 039.

போன்:

33437

யாவரும் விரும்பி  
வாங்குவது

மதுரை  
மீனாக்ஷி  
அப்பளம்  
&  
சிப்ஸ்



35, கான்பாளையம் 2 வது தெரு, மதுரை-9  
மதுரை மீனாக்ஷி அப்பள முப்போ, 80, அம்மன்சன்னதி மதுரை.

L.R.SWAMIYER

[illegible][illegible]

\* Requires minimum experience for  
Telephone Tether Males boy aged  
23 working in MHL. Salary  
Rs.2500, Sub-grades as per. To  
Box No.1982

[illegible][illegible]

9. குதிரைக் கருப்பை நேர்த்திப் பரிகாரத்திற்கு (பாத்திரம் பாக்கியம்) எந்தவாறு தெரியுமா? பட்டினம் அல்லது 26, 26-வது தெருவில் தெருவின் பக்கத்தில் 26, 26-வது தெருவின் பக்கத்தில் குதிரைக் கருப்பை நேர்த்திப் பரிகாரம் செய்யுமா? (தெரு தெரு) இத்தகைய வினாக்கள் தற்போது கருப்பை நேர்த்திப் பரிகாரம் செய்யுமா? (தெரு தெரு) 1988

\* Wanted fair full bride around 25, above plus two for some respectable well worked Hindu boy 31/164/Rs.7500 monthly for 12 years in Dubai. Further plus Dubai based for 18 years serving Rs. 25000 monthly.

Costs no fee. Contact : K.V.  
Ramesh, 34, Mahatmabhai  
Street Madurai - 625 017

\* Very well to do type Executive  
42/160/7000 reported divorce  
case without circumstances  
made a beautiful, cultured,  
friendly wife. No formalities,  
done as best. To See No. 1986

[illegible][illegible]

\* Tamed Hys. Juvonius, Sanborn, Peapack, 29/5-6, PUC. Sr. Computer Operator, well employed, made citizens with Garrison/Peapack employed girl next door, Brother, V.K. Moorley, 5/16 R.V. Layout, E.P. (W), Gargan - 5-6-8-0-0.

**Abstract**

\* Alliance invited from non-Karynka younger boys age 20-25. CA/Engr./MBA/MBA for Vaidyanath got 22 years. B.Com. QWA inner, very full, slim, tall one, star François having Sathya/Maria to strength support. To Ben 100. 4049

\* Wanted reliable groom for Josephine Vaden's graduate divorcee girl 29 years. State Govt. employed widowed divorcee no bar. Contact with help.

scope and full details. All details  
at first inspection. To New York 4070

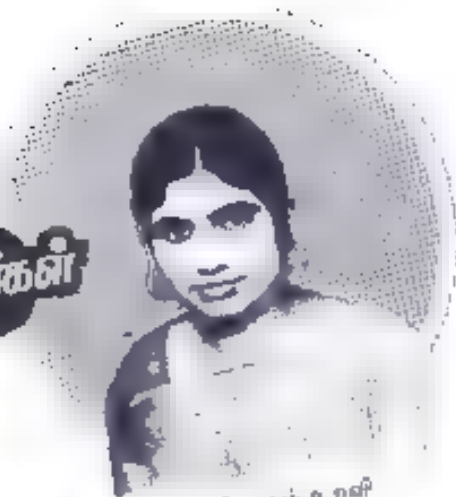
4 Tamy, Yedova, M.A., BEd.,  
BEdSc, employed Yemilinsky  
Government, age 30, widow  
without encumbrance, fair,  
pale. Reply herewith and post  
office to Box No. 407!

[illegible][illegible][illegible][illegible]

\* சென்னை மாநகர துறைமுக சபை, 1952-53 ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் 15-ம் நாள் நடைபெற்ற கூட்டத்தில் துறைமுக சபைத் தலைவர் அவர்களின் தீர்மானம்.



# அதிர்வு பிசுனி ரெய்தவர்கள் இதர்வு



இந்த வங்கல நீ இங்கிலிஷ் கத்துக்கப் போநியா என்று என்று தோழிகளும் உறவி  
யர்களும் எங்கே கேலி செய்த போது இங்கிலிஷ் கற்றுக் கொள்வது மிகவும்  
கடினமாக இருக்குமோ என்று நினைத்தேன்.

கேலிக்குப் போய் மிட்டு வந்து, மிட்டு வேலைவையும் குழந்தைகளையும்  
கவனிப்பதற்குத்தான் நேரம் காலமாக இருக்கிறது இத்திலியில் இங்கிலிஷ் கற்றுக்  
கொள்வது எப்படி என்று நினைத்து வந்தேன்.

மிட்டிலிருந்தபடியே ஒவ்வ நேரத்தில் தபால் மூலம் இங்கிலிஷ் கற்றுக்  
கொள்ளலாம் என்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரம்பார்த்தேன்.

பின்னர் பண்ணிப்பார்க்கலாம் என்று தபால்முறை பஸ்திரியில் சொந்தேன்.  
ஒர் ஆதிவாய் எதிரில் இருந்து பாடங்களைச் சொல்லி கொடுப்பதைப் போல  
பஸ்திரி முறை மிகவும் எளிதான முறையில் அமைக்கப் பட்டிருப்பதால் தபால்  
முறைப் பஸ்திரி என்ற எண்ணியே தோன்றவில்லை.

அதனுடன் விஷயமாக மிகவிதிகாசினிம் - ஆங்கிலத்தில் தயக்கமின்றி  
என்னும் இப்பொழுது சரமாயம் போதுபடுகிறது. மேலும் பாட சம்பந்தமாக  
குழந்தைகள் கேட்கும் கத்தெக்கவருக்கு விசைக்கவரிக்க முடிகிறது.

இந்த வங்கல இங்கிலிஷ் பாடக்கப் போதிலானது கேலி செய்தவர்கள் என்னி  
டம் வந்திருள்ள மாற்றத்தைக் காட்டு அநியாயப்படுத்துதல் தாய்களும் இப்  
பஸ்திரியில் சொந்து பயன்பெற விரும்புகிறார்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் பணி மென்போதும் தொடர வேண்டும்  
என்பதே என் விருப்பம்.

Mrs. ரேகா, சென்னை-40.

நீங்களும் மிட்டிலிருந்தபடியே ஒவ்வ நேரத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலம்  
எழுதுவோ பஸ்திரி பெறலாம். தேர்வுகப்பஸ்திரியும் உண்டு.

இப்பஸ்திரி பத்தி மேலும் விபரமறிய தேவண்ட முகவரியில் தொடர்பு  
கொள்ளவும்.













A Padmini® product

சூரியனால் உவகிப்பதற்குள்  
மலர்வா மிதக்கும் மணம்

Gulistan

THE MAGICAL FRAGRANCE OF A THOUSAND ROSES  
IN FULL BLOOM



எண்ணதருத் ஈரக்கும் வண்ணக் களஞ்சியம்

லயமும் நயமும் இணைந்த பிரிண்டுகளின் சலகமம்

இதயததை மீட்டும், சேலைகளின் சேகரம்

மனதை மய

வ தகவீக கங்கையார்க்கு  
லயமும் நயமும் சேர்க்கும்

# LAKSHMI

## Raaga

சென்னை மலையாள சினிமா / சினிமா

பாஸ்டியல்வா சபாபதி / கவிதை / ஜெனடலா சபாபதி / சி